Mohás Lívia

MIT TUDSZ ÖNMAGADRÓL?

Móra

IRÁNYTŰ

Sorozatismertető

Minden ember szeretné a maga útját járni. Szívesen elhagyja a járt utat a járatlanért, ilyenkor érzi igazán a felfedezés gyönyörködtető izgalmát. Ám aki nem akar eltévedni, iránytűt visz magával a felfedező útra, hogy segítse a tájékozódásban. Sorozatunk kötetei is a tájékozódáshoz kívánnak segítséget nyújtani. Iránytűt kap kezébe az olvasó a világ, a társadalom, a vallás, az erkölcs s nem utolsósorban az ember és önmaga megismeréséhez. Vitáihoz érvet, tanácstalanságában tanácsot, ébredő kérdéseire választ kereshet ezekben a könyvekben. Az iránytű persze csak a továbbhaladás helyes irányát mutatja. Az útra kinek-kinek magának kell rátalálnia.

Mohás Lívia

MIT TUDSZ ÖNMAGADRÓL?

MÁSODIK KIADÁS

MÓRA FERENC KÖNYVKIADÓ
BUDAPEST, 1977

SAJDIK FERENC RAJZAIVAL

ISBN 963 11 0810 4

Gyerekkoromban szerettem volna mélyebben érteni: mi van az emberben legbelül. Nem a szíve, mája, vérkeringése, nem az anatómiája és a fiziológiája érdekelt, hanem a szándéka, a vágyai, a gyűlölködése, a szeretete, a hajtóerői. Gyöngédségének és dühöngéseinek eredete, félelmeinek okai. Miért szeretik az egyik embert, s miért nem a másikat? Miért lesz az egyikből gonosztevő, a másikból meg hős? Miről álmodnak, miért tanulnak, miért boldogok, és miért boldogtalanok? Mi hajtja őket egymáshoz, milyen ösztönök vannak; miért szeret uralkodni az egyik, engedelmeskedni a másik? Hiába találtam magyarázatot valamelyik ismerősöm viselkedésére – hamar kiderült, hogy más ismerősöm ugyanabban a helyzetben másképp viselkedik. Rettenetesen sokfélék vagyunk!

De akkor milyen legyek én?

Hiszen pontos mértéket senkiről se vehetek; hasonlíthatok a másikhoz, de *én csak én* lehetek. Hogyan formázzam akkor a magam belső világát?

Több mint egymillió esztendeje él embernek nevezhető ember a Földön, és hatezer éve tud írni és olvasni. Ha az egymillió évet 24 órás napnak veszem, akkor a 24. óra 53. percétől ismerjük a betűvetést. Csupán hét perce még, hogy meg tudjuk fejteni egymás írott üzenetét. Az ismeretek áramlása, tudásunk a világról ebben a hét percben szaporodott meg. Okoskodó hét percünk utóbbi pillanataiban ember repült a Holdra, acélköpenyes masinák járnak a tenger fenekén, atomenergiával hajtott szívet operálnak a beteg szív helyébe. Liftek száguldoznak a századik emeletre, tonnaszám állítják elő a kislibák mesterséges ételét, és percek, órák alatt megtudható, meglátható a televízióban, hogy mi történt az Egyenlítőnél vagy az Északi-sarkon.

De mit tudunk önmagunkról? Mit tudunk a másikról? Például arról a társról, aki esztendők óta mellettünk ül a padban? Azt, hogy hányas cipőt hord, melyik tantárgyat szereti, és milyen sikerrel tanulja, milyen színű a haja, milyen pályára szeretne menni, és mit csinál a szabad idejében. Általában ennyi az ismeretünk róla, de néha magunkról se tudunk sokkal többet ennél. Magunk és társaink belső világának megismerésében lemaradtunk néhány ezer évvel.

Azt már büszkén valljuk, hogy a külső világ megváltoztatásához *ismeretekre* van szükség. Ha az aerodinamikai törvényeket és a kémiai anyagok előállítását nem tudná az ember, nem repülhetnének a gépek, és nem lenne modern vegyipar. Az ember megváltozásához, az önneveléshez is *tudatos* belső élet kell, és ehhez tudás, azaz lélektani ismeretek hálózata szükséges.

A pszichológiai öntudatlanság veszélyes. Az effajta öntudatlanság annyi, hogy nem tudjuk tetteink, viselkedésünk, érzelmeink, gondolataink *valódi* mozgatóit, s így kiszolgáltatottjai lehetünk saját természetünknek. Harmonikusabban lehetne élni, ha ismernénk például képességeink határát, ha érzelmeinket bátran átélnénk abban a tudatban, hogy ha szükséges, akkor vágyainkat kordában tudjuk tartani. Azaz, ha tudnánk önmagunkkal bánni.

Az életünk „jó"-ságát, „szép"-ségét, kiegyensúlyozott mivoltát vagy zavaros szomorúságait a körülöttünk, a velünk élő emberek befolyásolják a legjobban. „Embereknek van a legnagyobb súlya az életedben" – mondja Semprun*, s bármivel gazdagodjunk, minden csak arra jó, hogy közelebb vigyen a másik emberhez, valamennyiünket egymáshoz. Lehet ez a bármi a tudomány, a gazdasági javak, a munka vagy a művészet, s ezek tényleg gazdagítanak – mégis az emberi kapcsolatokban dől el az életünk minősége. Úgy is mondhatnám, hosszú távon ez az élet értelme. Még akkor is így van, ha sokszor nem erre figyelünk, hanem másra. Mondjuk, az épp

* Jorge Semprun: A nagy utazás; Európa Könyvkiadó, 1973

végezni való feladatra, egy vizsgára, a pályaválasztásra, a munkánkra

Csakhogy a másokkal való együttes életben tudnunk kell a *másik ember természetéről is.* S az emberismeret lassan alakul ki, hosszú évtizedek is eltelnek, a felnőttkor is eljön, mire a hasznos tapasztalatok összegeződnek. (S még akkor sem biztos, hogy jó emberismerővé válik a felnőtt.)

Jó lesz hát idejében elkezdeni a stúdiumot.

Nem kicsinyített pszichológia tankönyvet kap az olvasó, s nem vezet végig ez az írás minden olyan úton, melyet a lélektan kutatói többé-kevésbé már bejártak. Hanem kiemel néhány pszichológiai ismeretet, bemutat olyan lélektani és etológiai* kísérleteket, megfigyeléseket, amelyek az önnevelés, az önismeret, a társkapcsolatok – a kiegyensúlyozottabb élet – szempontjából hasznosak. Azoknak ajánlom a könyvet, akik a „milyenek az emberek?", a „milyen legyek?" kérdéseken szívesen gondolkoznak, és bonyolódó emberkapcsolataikat – legalább valamennyire – érteni szeretnék. Egy az egyben, azonnal felhasználható recepteket nem ad ez a könyv önmagunk megváltásához. De tanít befelé figyelni, kérdezni önmagunkról és a másik emberről.

A szerző

* *Etológia :* az állatok jellegzetes viselkedését tanulmányozó tudományág

Az ösztönök rabságában

A kalitkában élő mókus felesleges élelmet kapott. Ösztöne parancsol: el kell ásni, el kell rejteni a felesleges élelmet szűkebb napokra! Csakhogy a kalitka padlója dróthálóból készült, itt nem lehet vermet ásni, nem lehet eldugni az ételt. De a belső parancs sürget, a mókus rendre végigcsinálja az élelem elrejtésének apró szertartását. Bár látja és tapasztalja, hogy a gondos művelet eredménytelen, az étel a szeme előtt marad – mégis újra és újra gépiesen megismétli a cselekvést.

Az ösztön parancsának a mókus szabad, természetes életkörülményei között funkciója* van, ez a létfenntartás. De a fogságban ez a művelet felesleges is, nem is lehet végrehajtani. Az állat tapasztalja ezt, *mégsem tudja módosítani viselkedését.*

Ás, ás szorgalmasan. S bár a cselekvéssor eredménytelen, mégis mintha maga a tevékenység is enyhítené a feszültségét. Mert az ösztön késztetése *feszültséget* okoz, az ösztöncselekvés végrehajtása pedig feloldja ezt a feszültséget.

Belső program az ösztön. Sokszor oly merev, csökönyös, sztereotip**, hogy fittyet hány a legnyilvánvalóbb tapasztalatnak is.

A kaparódarázs például, mikor hazatér, leteszi zsákmányát az odútól *bizonyos* távolságra. Azután bemegy, kitapasztalja: nincs-e az otthonában ellenség vagy veszélyes idegen, azután visszatér az élelemhez, és becipeli.

Az odúvizsgálás szertartása pontos és kimért. A táplálékot nem bárhová, egyszer ide, máskor oda teszi – hanem akár

* *Funkció* – rendeltetés, működés

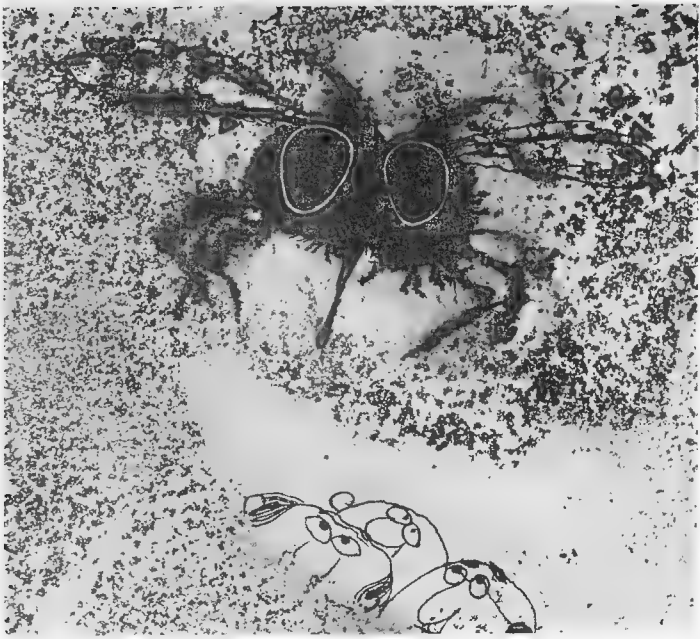
** *Sztereotip* – folytonosan ismétlődő, szokásszerű

egy megcsontosodott yén bürokrata, mindig pontosan ugyanegy helyre, a lakásától konstans, azaz állandó távolságra.

Az etológusok a zsákmányt - abban a percben, amikor a darázs bebújt az odújába - *a konstans helyről elvették,* és *máshová tették.* A visszatérő állat megkereste, és ismét a konstans pontra helyezte, majd újra bebújt a lakásába, újra elvégezte az ellenőrzést. Mire visszatért, a megfigyelők ismét más helyre tolták a zsákmányt... A ceremónia kezdődött elölről: zsákmánykeresés, konstans pontra helyezés, odúellenőrzés, visszarepülés a zsákmányért. Ez a cselekvéssor mereven összekapcsolódik a darázs ösztönviselkedésében, szétválasztani, módosítani nem tudja. Hiába győződött meg arról, hogy az odúja üres, és a zsákmányt azonnal beviheti, de mert a zsákmányt keresnie kellett - hiszen a kísérletezők a kimért, állandó helyről elvették, és máshová tették -, ez a kereső mozgás kiváltotta a konstans pontra helyezés kényszerét, ez meg az odú vizsgálását - s nem lehetett kitérni az *ismételt, sztereotip, merev* mozgás elől; mint a láncszemek kapcsolódtak egymásba a különböző cselekvésmozzanatok.

A mókust és a kaparódarazsat a jelenlegi példánkban a *létfenntartás* ösztöne mozgatta. A mókus a táplálékát szerette volna biztosítani sóványabb napokra, akár egy takarékos háziasszony vagy egy gondos kasznár.

A kaparódarázs hasonlóképp biztonságban akarta tudni a zsákmányt és persze önmagát is. Ezért kémlelte ki odúját, s előbb lemálházott, hogy „szabad kézzel" birkózzon meg a tolvajjal, ha befurakodott volna távollétében. Persze nem tudja a mókus, hogy „gondolni kell a sovány napokra" - sem a darázs, hogy „biztonságosabb szabad kézzel harcolni". Ésszel meggondolt előrelátásról és tervszerűségről szó sincs ezekben az ösztöncselekvésekben. Csupán egy automatizmusmag beindít egy belső programot, s az állat mindent elkövet, hogy a cselekvéssor lefusson. Tudni nem tudja, miért kell így vagy úgy cselekednie, mégis a *létfenntartás* ösztöne viselkedésre készteti.



Ha a végső biológiai teljesítményt vesszük alapul, akkor
a létfenntartás
az egyik, és
a fajfenntartás
a másik
nagy ösztöncsoport, amelyekre visszavezethetők az ösztöncselekvések. Más csoportosításban:

táplálkozási
védekezési
menekülési
vándorlási
nemi
utódápolási ösztönökről szoktak beszélni.

Lássunk a *fajfenntartás ösztönére* is néhány olyan példát, amelyek a viselkedés *merevségét*, az ösztönök fogságát mutatják be.

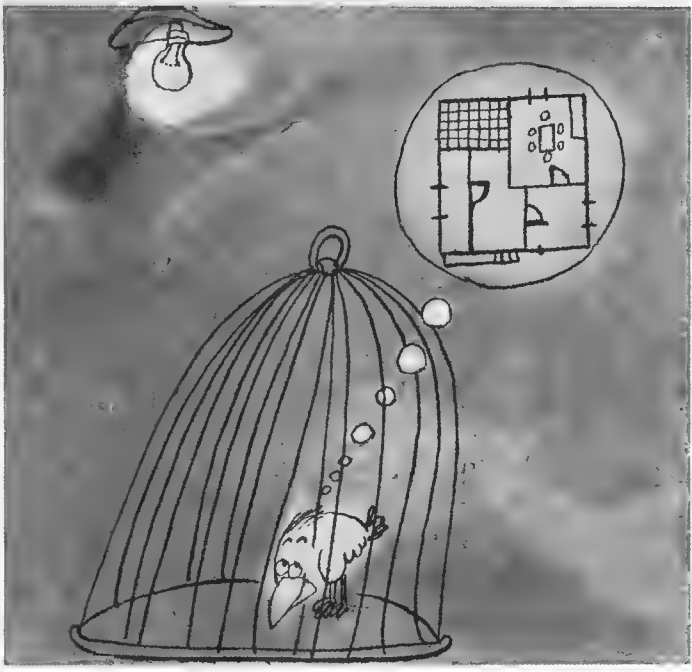
A fogoly kanári tojó szeretett volna fészket rakni a kalitkában. Csakhogy semmiféle alkalmas építőanyaga nem volt. A tojások lerakása előtt, a belső késztetésre automatikusan megindult a program: fészket kell rakni! A fészekrakás mozdulatait végig kell csinálni! Építőanyag hiányában a kanári tojó saját oldaltollát fogta a csőrébe, nem tépte ugyan ki, csak ezzel a „tollat csőrben szállító" mozgással repült a kalitka egyik sarkából a másikba, a fészek helyéhez. Itt pontosan olyan mozdulatot csinált, mintha építőanyagot helyezne el a készülő fészeknél. Az ide-oda repülés, a csőrben szállítás, az anyagelhelyezés automatikus mozgássorozatát végrehajtotta százszor is, bár a fészek valójában sosem készült el.

A vadkacsát természetes környezetében figyelték meg a kutatók. Fészket épített. A fészek helyének háttal állt, és a galyakat, fűcsomókat hátrafelé dobálta. Ha óvatosan, pálcával 180 fokkal elmozdították, azaz szembe került az állat a félig felrakott fészekkel, akkor is mechanikusan ugyanazt a hátrafelé dobáló mozdulatot végezte. Szétszedte a fészket, amelyet addig összerakott.

AMIKOR INDUL A PROGRAM

Miért kapcsolt be a belső program, mi indította be az automatizmust a fogságban élő mókusnál, a darázsnál, a kanárinál vagy a vadkacsánál? A kezdő, a kiváltó inger *belülről* is érkezhet meg *kívülről* is, s olykor a kettő alig szétválasztható kombinációja lehet. A mókus *megpillantja* a *fölösleges* ételt, és ez a *kívülről* jövő inger elindítja a takarékoskodó kényszert, az elásás cselekvéssorát. A darázs esetében maga a hely (az odú és az előtte levő konstans hely) meg a helyzet (a zsákmánnyal történő hazatérés) indítja be a mechanizmust.

A fészekrakó fogoly kanári a saját szervezetéből érkező *belső* inger hatására kezdi meg a cselekvéssort. Máskor meg a külső és a belső inger egymást erősítve adja a kezdő lökést: a vadkacsa megpillantja a fészekrakáshoz alkalmas gallyakat,



és a tojások lerakása előtti belső fizikai állapota is készteti a cselekvésre.

A kiváltó inger minden állatfajtánál más és más. A tudósok úgy mondják ezt: fajspecifikus, tehát sajátságosan jellemző a majomra, a halra vagy a madárra, hogy milyen inger váltja ki az ösztöncselekvést.

Az ösztöncselekvést kiváltó ingerek között az időjárási tényezőknek is nagy szerepük van a fajfenntartásban. Az évszakok változására indul meg az aktív nemi tevékenység az állatvilágban. Mintha kiszámítanák az állatok, mikor a legkedvezőbb az utódok megszületése. Mikor leselkedik legkevesebb veszély a kicsikre. Ez a sokszor zseniálisnak tűnő „születésszabályozás" hosszú folyamat eredménye: csak azok a fajok maradtak fenn s szaporodtak tovább, melyek kicsinyei megfelelő időjárási körülmények között jöttek világra.

Amelyek rossz időpontban hozták létre utódaikat, előbb-utóbb kipusztultak.

A párzási időszakban sok állat külleme megváltozik: feltűnőbb lesz a tollazata, azaz „kihívóbb a megjelenése", vagy sajátos mozgásokat végez, hangokat hallat. A természet hangsúlyozza, olykor túlhangsúlyozza a kiváltó ingert, hogy az ösztöncselekvés minél biztosabban bekövetkezzen.

Érdekes kísérletet végeztek ezzel kapcsolatban: megállapították, hogy bizonyos halfajták hímjeinél a párzási viselkedést az váltja ki, ha (ívás idején) a nőstény hasvonala erősen domborúvá válik. Vajon biztosan így van ez? A kutatók elkészítették műanyagból a nőstény hal pontos mását. Azt tapasztalták, hogy ez is ki tudja váltani a párzási reflexet. Azután az újabb műanyag halmodelleket egyre sematikusabbra formázták, kiemelték a has domború vonalát, de mind több olyan részletet hagytak el róla, mely a valódi halon megvan. Végül megállapították, hogy teljesen elegendő a has domborulatát világosan mutató „csali". Ez még akkor is kiváltja a párzás reflexét, ha a modell már éppen csak megközelítően hasonlít az igazi halra.

Az állati ösztön ilyen *merev programozottságát* az anyamadár utódápolásánál is megfigyelték. Az ételért tátogó fiókák vörös torka kiváltó inger: arra készteti az anyamadarat, hogy táplálékot szerezzen, és etesse az utódokat. A megfigyelők az utódápolás idején kis, piros színű háromszögeket helyeztek a fészekbe. Az anyamadár etetési reakcióját ezek az egyszerű kis eszközök is kiváltották.

Néha a modellek még jobbak, mint az eredetiek, még határozottabban elindítják a programot. Egyes sirályok például szívesebben ülnek a normálisnál nagyobb tojásokon, azaz olyan műtojásokon, amelyeket a kutatók kicseréltek a valódi tojásokkal. Sőt a megfigyelt sirályok nagyon szívesen rátelepedtek olyan nagy tojásokra is, amelyeket be sem tudtak takarni a testükkel, tollazatukkal. Nem zavarta őket, hogy a tojáson való üldögélés céltalan, hiszen ha nem borítja egyen-

letes meleg a tojásokat, akkor nem kelhetnek ki a fiókák. A költés kiváltó ingere: a tojások megpillantása. Az állat a fészekre ül – ennél többre a merev ösztönviselkedés nem ad parancsot, a sirály módosítani nem tud cselekvésén.

ZŰRZAVAR AZ AUTOMATÁBAN

A kölykeit védő anyaállat veszedelmes jószág. Szembeszáll az utódokat fenyegető ellenséggel, és sokszor élete kockáztatásával is menti az alom tagjait. Ennek a hősies ragaszkodásnak ellentmond az a tény, hogy az emlősállat néha – sajnos nem is ritkán – közvetlenül az ellés után felfalja kölykeit. A sertések és a nyulak életében gyakori ez a visszataszító viselkedés.

Miféle zavar támad ilyenkor az ösztönök világában? Az ellést követő időpontban az anyaállatot az utódápolási ösztön *egy újabb* variációja (*csak ekkor* jelentkező ösztönkésztetése) arra sürgeti, hogy a méhlepényt felfalja, a köldökzsinórt elharapja. Szabályos kis műtét ez, az anyától való elszakadás anatómiai ténye. Csakhogy *ugyanebben az időpontban egy másik ösztön is hat: a táplálkozásé.* A kétféle ösztönkésztetés – az utódápolásé és a táplálkozásé – egyetlen rossz vágányra fut. Összekuszálódtak a vezetékek az automatában! A művelet túlmegy a célon – a köldökzsinór felfalásának a kölyök is áldozatul esik.

Jól ismerik ezt a lelki zavart az állattenyésztők. Gondosan figyelik az ellés folyamatát. Azonnal elveszik a kölyköket az anyától, maguk végzik el a köldökzsinór elvágását és a tisztogatást. A száraz kölyköt csak jó néhány óra múlva teszik vissza az alomba. Ekkor már megszűnt a köldökzsinór elharapásának kényszere, s elmúlt a kettős késztetés összezavarodásának veszélye.

Az állat ekkor már az utódápolás szabályos mechanizmusa szerint viselkedik, tehát óvja, védi, táplálja a kölyköket.

A kölyök felfalását néha azoknál az emlősállatoknál is ta-

pasztalták, melyeknek ösztönei az ellést követő válságos percekben is zavartalanul működnek. Ezek az állatok csak a beteg, életképtelen kölyköket pusztítják el, de ezeket minden esetben. Az állatvilág taigetoszi művelete ez a jelenség.*

A BÖLCSŐSZÁJÚ APA

Az eddigi példák csupa merev viselkedésprogramot mutattak. Rugalmatlan mechanizmusokat – melyek a lét és a faj fenntartása miatt fontosak az állatvilágban. Az ösztönök kalodájában élő állatok olykor szánalmasan ostobának tűnnek. Például a hatalmas műtojásokon egyensúlyozó sirályok. A kaparódarázs a maga túlautomatizált viselkedéssorozatával... Komikusak a műanyagból készült nőstény domborulatokra érzékeny hím halak... Vagy a piros háromszögeket „tápláló" anyamadár; és ellenszenves az ösztönök zűrzavarába került sertés- meg nyúlanya.

Olykor azonban a mélyen beprogramozott ősi viselkedéssorozat fellazulhat, s érdekes jelenségeket figyelhetnek meg az állatlélektan tudósai.

A bölcsőszájú halak között a hím és a nőstény együtt gondoskodik az ivadékokról. „Az a lelkiismeretesen teljesített szolgálat a fészeknél, ahol szorgosan legyezgetik a vizet, amíg a bölcsőben még ikrák vannak vagy egészen pici halivadék; s ahol szinte katonás pontossággal váltja egymást a két házastárs; az a gondosság, ahogyan később a már úszóképessé serdült halacskák engedelmes csapatát vezetgetik – csupa-csupa feledhetetlen kép. De a legszebb mégiscsak az, ahogyan a már önállóan úszkáló gyerekeket este lefektetik."**

A nőstény dúsan „ékkövezett" hátúszóját sebesen mozgatja a fészek fölött, úgy villognak a színes ékkövek, akár a fény-

* A hagyomány szerint Taigetosz hegyéről dobták le a spártaiak a korcsnak tartott csecsemőket

** Konrad Lorenz: Salamon király gyűrűje; Gondolat, 1970

jelek – ez a hazahívogató jel, amire a kishalak összegyülekeznek. Az apaállat gondosan körbeússza az akváriumot, és ha csellengő, késlekedő kölyköt talál, azt egyszerűen beszippantja a szájába, és hazafuvarozza.

Mi történt itt, amikor ezt az ősi viselkedéssorozatot megzavarta valami? Amikor a mélyen beprogramozott utódápolási ösztönviselkedést a táplálkozási ösztön megzavarta?

Egyik alkalommal, amikor a bölcsőszájú házaspár épp a gyerekek esti begyűjtését végezte (már csak egy-két kishal rendetlenkedett a medence szélénél, és az apaállat izgatottan kutatott utánuk) – a megfigyelő tudós földigiliszta-darabkákat szórt az állat elé. Ahogyan K. Lorenz írja: „Az apaállatot egy gusztusos gilisztahátsórész (amelyet ki tudja, miért, minden gilisztával táplálkozó lény sokkal jobb falatnak tart, mint az elülső végét) eltántorította feladatától. Odaúszott hozzá, és bekapta, de mivel túlságosan nagynak bizonyult, nem tudta mindjárt lenyelni. Éppen teli szájjal rágta, amikor észrevette,

hogy egyik eltévedt magzata magányosan kóricál a medencében. Mintha gombostűvel szúrták volna meg, úgy felpattant, gyorsan a kishal után eredt, és beszippantotta már amúgy is dugig telt szájába. Micsoda izgalmas helyzet! A hal szájában kétféle dolog volt, közülük az egyiknek a gyomrába, a másiknak a fészkébe kellett kerülnie. És most vajon mi lesz? Be kell vallanom, hogy abban a pillanatban egy lyukas krajcárt sem adtam volna a halacska életéért.

Hanem ami ezután következett, az igazán nagyszerű! A hal dermedten állt, a szája teli volt, de rágni nem rágott. Hát ha láttam már életemben valaha halat töprengeni, akkor ez volt az az eset. Mondhatom, szinte mérhetetlenül érdekes helyzet: egy hal igazi konfliktusba kerülhet, s hogy ilyenkor szakasztott úgy viselkedik, mint az ember, vagyis mivel nincs előtte kiút, megtorpan, és moccanni sem bír, se előre, se hátra!

Állt, mintha kővé meredt volna, de a vak is láthatta rajta, hogy agya vadul dolgozik. És aztán megoldotta a problémát, mégpedig úgy, hogy az ember akarva-akaratlanul tiszteletet érzett iránta. Mindent kiköpött, ami a szájában volt... Ekkor az öreg eltökélten odafordult a gilisztához, és minden sietség nélkül elfogyasztotta – fél szemét azonban állandóan az engedelmesen heverő gyermekén tartotta. Aztán amikor a gilisztával végzett, beszippantotta a csöppséget, és hazafuvarozta a mamához.

Diákjaim, akik mindezt végignézték velem együtt, egy emberként tapsolni kezdtek."

A bölcsőszájú halapa tudott a merev programon lazítani, bizonyos sorrendiséget megállapítani és a viselkedését az adott helyzethez hozzáigazítani. Elhalasztotta egy kicsit az egyik belső késztetést (az utódápolását), *és engedelmeskedett a másiknak* – a táplálkozásnak. S csak azután fejezte be a fő feladatot, amit a kutató tudós beavatkozása előtt elkezdett. Az éhség megzavarta (ahogyan a kutató korábban leírta, aznap még nem kapott enni). Tele volt a szája a kedvenc csemegéjével (s szájában tartotta közben az egyik porontyot is). Az öreg hal *késleltette* a finom falat megrágását és lenyelését. Ha

erre a *halogatás*ra, késleltetésre nem képes, ha a helyes sorrendet nem találja el, akkor egy kishallal kevesebb kerül a fészekbe.

Az idegrendszer csodálatos tulajdonsága az alakíthatóság, a *plasztikus*ság.*

A leírt esetben például a bölcsőszájú hal még az ősi, régi programot – az utódápolást – is módosítani tudta. S ami a legszebb a megfigyelésben, hogy a halapa „szándékosan" és a „saját elhatározása" alapján jutott arra a „döntésre": meg kell változtatnia a viselkedését. Az idézőjelbe tett kifejezések, mint „szándékos", „saját elhatározás", „döntés" persze pontatlanok itt. Hiszen szándékos és saját elhatározásra hozott döntésre csak a legmagasabb rendű élőlény, az ember képes. Mindez az állatnál nem tudatosan és *alacsonyabb szinten játszódik le*. De mégis, ami a bölcsőszájú hal esetében lejátszódott, azt mutatja, hogy *megváltozhat és megváltoztatható az ösztönös viselkedés*, és a vele született ösztönös viselkedéslánccolatok is – bizonyos mértékig – módosulhatnak és módosíthatóak.

* *Plasztikus* – görög eredetű szó; képlékeny, alakítható, formálható Ugyane szó másik jelentése: jól képzett, jól formált, szobrászi, domború. Ez utóbbi kifejezéseket a művészetekkel kapcsolatosan használják

Tanulás = változás

A VÁLTOZNI TUDÁS KÉPESSÉGE NAGY DOLOG!

Ha csupán annyi tudása lenne állatnak, embernek, amennyi vele született, aligha élne sokáig. *Szerzi, gyűjtögeti, halmozza* a tudást a madár, a hal és mindenféle állat, hogy élete sokszor elég veszedelmes körülményeiből ép bőrrel kikerüljön.

Sok madárfajta vele született módon ismeri az ellenségeit. Ha emberi körben nőtt fel (tehát saját fajtársaitól nem tanulhatta meg, kitől kell félnie), akkor is menekül – mikor meglátja a macskát. A vadkacsagyerek olyan fontos apróságokat is azonnal tud, hogy a róka ügyetlenebbül úszik, mint ő. Ha rókaveszély van, bemegy a vízbe, ebben a közegben ő van előnyben, s könnyebben megmenekülhet.

Ugyanakkor a csóka például, ami az életveszélyt és az ellenségeinek ismeretét illeti, olyan tudatlan, akár az ember gyereke. Neki is meg kell *szereznie* a tudást, hogy életben maradhasson, akárcsak nekünk. Ez a madár naiv tudatlansággal mászkál a macska előtt, mint a kisgyerek az ötödik emeleti ablak párkányán. Bután közel engedi magához a veszélyt, akár a robbanószerkezettel játszó kisfiúk. Csak egyetlen vele született védelmi tudása van: dühösen meg kell támadnia minden olyan élőlényt, amely fekete színű, mozgó valamit cipel.

Konrad Lorenznek volt egy emberi környezetben nevelkedett csókája, Csoknak nevezte. Csok például szeretett gazdáját vadul megtámadta, amikor az fekete fürdőnadrágját vitte, és őrjöngő gurrogással csípte a kezét.

S ha ilyen élménye van a csókának, akkor *erős gondolattársítás jön létre* az élmény és a „gonosztevő" személye között. Azt írja Csok gazdája: „Ha valaki kétszer-háromszor kiváltja ezt az élményt, akkor a legszelídebb csókával is örök-

re megrontja a viszonyát. A madár messziről megpillantva az ellenséget, sajátságos gurrogó hangon, mérgesen figyelmezteti társait. S egyetlen csóka úgy el tudja terjeszteni az illető »rossz hírét«, hogy az egész környéken közel és távol hamarosan mindenki tudja: ez egy gyűlöletes alak, mivel »ilyesmivel« látták a kezében..."

A fiókák ezúton tudják meg, hogy a környéken kitől kell tartani. Tehát nem vele született módon „tudja", hogy ki az ellensége. Gurrogó hangon értésére adják: kit láttak a bajtársak, testvérek, rokonok fekete, kapálózó áldozattal. Ez a személyes tudás száll az idősebb, tapasztaltabb csókáról a fiatalra.

Szerzett ismeretek ezek:

1. Az a csóka, amelyik többször is látta az esetet, megtanulja, kitől kell félni, és

2. tudását átveszik és megtanulják a többiek, a csókagyerekek. Tehát azok is, akik maguk személyesen nem látták az ellenséget abban a percben, amikor éppen „kompromittálta" magát.

Gondolattársítás jön létre az élmény (fekete, rúgkapáló tárgyat látott) és a „gonosztevő" személye között – írtam az előbb. *Kapcsolatképzés történt itt, közismert néven asszociáció. Minden tanulási forma közös alapjelensége ez!* A kapcsolatképzés régi fogalom, az ókori görögök filozófiájában is szerepelt. A köznapi életben is számtalanszor tapasztalható, hogy a térben, időben többször együtt szereplő tárgyak, képek, jelenségek kölcsönösen felidézhetik egymást. A régi görögök filozófiájában szereplő fogalmaktól a mai kísérleti pszichológia tudományáig hosszú volt az út! A kapcsolatképzésről, a tanulás, a tudásszerzés alapjáról számtalan kísérleti adat gyűlt össze. S az újabb és mélyebb ismeretek egyre halmozódnak.*

* Kizárólag objektív, kísérleti módszerekkel először Pavlov kutatta a kapcsolatképzést a századforduló idején. Fiziológus volt, előbb sebészorvos, majd tanár, illetve tudományos kutató. 1849–1936-ig élt; 1904-ben Nobel-díjat kapott

Tanulás, tanulás, tanulás... számtalanszor hallja ezt a szót a diák, s gyakran úgy értelmezi, hogy csak az tanulás, amit az iskola tanulmányi rendje megkíván. A köznapi életben tanulásnak nevezzük azt is, ha a kisgyerek megtanul önállóan öltözködni, a nagyobb meg biciklizni, közlekedni, aztán kulturáltan viselkedni a színházban és egyéb helyen; megtanul rendszeresen dolgozni, mások érdekeire figyelni stb.

Pszichológiai értelemben a tanulás változás a tudásban, a viselkedésben, a teljesítményben, de olyan változás, mely gyakorlás, ismétlés során jön létre.

A tanulás valami *újat, többet* hoz az élőlénynek. A gyakorlás, ismétlés fontos mozzanat, hogy a tanulás tanulás legyen pszichológiai értelemben is. Az alapos kifáradás például fiziológiai változásokat okoz ugyan a szervezetben, s mégsem tanulás. Pedig megváltoztathatja a viselkedést, sőt a teljesítményt is! Fáradtan, éhesen, kimerülten sokkal kisebb eredményt ér el az ember, mint amire egyébként képes.

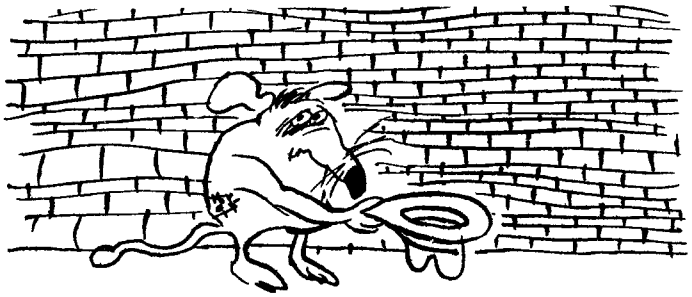
A tanult, azaz szerzett viselkedés és az öröklött viselkedés között sokszor nagyon nehéz különbséget tenni. Annál inkább, mert mint az állatok viselkedését tanulmányozó kísérletek és a reflexkapcsolatok kísérletei bizonyítják, a *tanulás ráépül az öröklött feltétlen reflexekre.* A csókának vele született reflexe, hogy lecsapjon, és összecsípje azt az élőlényt, mely valami fekete, mozgó tárgyat cipel. Az élmény ismételt bekövetkezése után tanulja meg: ki az ellensége. Ebben a példában könnyen felismerhető az öröklött reflex és tanult viselkedés. De ez nem mindig ilyen egyszerű.

A patkányokra is jellemző (mint a mókusokra), hogy amikor jóllaktak, a megmaradt táplálékot felhalmozzák mostohább napokra. A patkányok egyik csoportját közvetlenül az anyától való elválasztás, azaz a szoptatás megszüntetése után két hétig csökkentett táplálékon tartották. A másik csoportnak (ez volt az ellenőrző, kontrollcsoport) ebben a két hétben is megfelelő mennyiségű ételt adtak. Felnőttkorukban a korábban éheztetett patkányok *kétszer annyi* táplálékot halmoztak fel, mint azok, amelyeket nem éheztettek kicsi korukban.

A felhalmozás tényét, mennyiségét kísérleti helyzetben figyelték meg, tehát olyan körülmények között, amelyek biztosítják, hogy objektív módon, pontosan mérhető legyen, amit a kísérletező tudni szeretne. Ebből a kísérletből kitűnt, hogy a szerzett tudás, a *tapasztalat* (a hosszadalmas éhezés) *befolyásolta az ösztönös viselkedést* (több táplálékot gyűjtött az éheztetett csoport).

Ennek fordítottja is ismert: az öröklött tényezők is befolyásolják azt, hogy ki milyen tanulásra képes. Különbséget tenni végül is öröklött és tanult viselkedés között számunkra elegendő így: *egyikben nagyobb súllyal szerepelnek az öröklött tényezők, a másikban meg a szerzett tényezők.*

A tanulás óriási fejezete a pszichológiának. Különösen az utóbbi 25 esztendőben alaposan kiművelték a kutatók ezt a területet. Vessünk egy futó pillantást arra, hogyan osztályozzák a tanulás különböző formáit, típusait:



- *motoros* vagy mozgástanulás (helyváltoztatások, járás, munka, sport, táncmozgások elsajátítása; tárgyakkal való manipulálás, az ujj és kéz finom mozgásai, általában a környezethez való alkalmazkodást biztosító összerendezett mozgások, de a hangképzés és az írástechnika is);
- *szenzoros* tanulás, melyben a látási, hallási, ízlelési, szaglási és bőrre ható ingerek befogadása és feldolgozása a döntő mozzanat. A szenzoros tanulásnak köszönhető, hogy színeket, formákat ismerünk fel, továbbá dallamokat, beszédet – tehát mindazt felfoghatjuk s elraktározzuk, ami érzékleti hatás lehet számunkra;
- *verbális* tanulás*, azaz a szóbeli anyag elsajátítása. Ez a tanulás az emberre jellemző. Komoly összteljesítménye ez a mozgásos tényezőknek (hangos artikuláció, a beszéd szerveinek működése) és a szenzoros tényezőknek (látási, hallási képek adják tartalmát).

VÉLETLEN TANULÁS ÉS A TÜKRÖK

A tanulást másképp is osztályozhatjuk; beszélhetünk *szándékos* és *szándéktalan* tanulásról is. Az előbbi általában koncentrált figyelemmel és az értelem ellenőrzésével megy végbe.

* *Verbális* tanuláson másodsorban a mechanikus szövegtanulást értjük. Amikor „magolunk", „verbalizáljuk" a szöveget, olykor értelmetlenül is. De elsősorban a szóbeli, értelmes, „gondolkodva" tanulásra mondjuk, hogy verbális tanulás

Az utóbbi spontán módon, néha véletlenül. Mindhárom tanulási forma (a motoros, a szenzoros és a verbális) létrejöhet szándékos és nem szándékos módon. Amikor az anyanyelvünket megtanuljuk, ennek a tanulásnak legtöbb mozzanata a *szándéktalan* verbális tanulás volt. De amikor elhatározzuk, hogy idegen nyelvet tanulunk, és szorgalmasan járunk nyelvórákra, forgatjuk a szótárt – ez már *szándékos* verbális tanulás.

Érdekes, hogy még a saját tükörképünket is külön meg kellett tanulnunk valaha, s ezt is „véletlenül", nem szándékos ismeretszerzéssel tanultuk. A látási hibával született emberek, akik később műtéten estek át, és látókká váltak, kezdetben rosszul értelmezik saját tükörképüket. Úgy reagálnak rá, mintha valaki másnak a képe lenne. Csak amikor huzamosabban és többször találkoznak a tükörfelületekkel, akkor alakul ki a megfelelő érzékelése önmaguk vizuális képének, és ezután ismerik fel önmaguk tükörképét.

Vajon az állatok is meg tudják tanulni a tükör célszerű használatát?

Egy kutató négy csimpánzzal végzett tükrös kísérletet. A csimpánzok a dzsungelben születtek, tehát korábbi éveikben semmiféle állatkertnek nem voltak még lakói, nem ismerhették a különböző tükröző felületek (pl. üvegajtók) adta élményt. A kutató a ketrec előtt testméretű tükröt helyezett el. Néhány napig a majmok úgy viselkedtek, mintha egy másik majom lenne a közelükben, társas kapcsolatot akartak, gesztikuláltak, „beszélgetést" kezdeményeztek. Három nap múlva megszűnt a társas viselkedés indítványozása, és a majmok kezdték célszerűen használni a tükröt. Vizsgálgatták azokat a testrészeiket, amelyeket tükör nélkül nem láthattak, ételmaradékot piszkáltak ki a foguk közül, tisztogatták szemüket, fülüket. Megtanulták, hogy a tükörben önmagukat látják, és már azonosították testtájaikat a tükörben látottakkal.

De nem így más állatok! Mai tudásunk szerint csak az ember és a nagymajmok képesek felismerni saját tükörképüket. Sok más állat, például a csirke később is úgy reagál a tükör-

képére, mintha az egy másik állat lenne. A csirkének még a magányérzése is megszűnik, ha tükröt helyeznek közelébe. Amikor egy csirkét kartondobozba tesznek, segélykérő hangokat ad, percenként húsz-nyolcvan alkalommal. Ha mellé helyeznek egy másikat is, akkor észrevehetően csökken a segélykérő csipogások száma. De hasonlóképpen csökken akkor is, ha a csirkét olyan dobozba helyezik, amelynek egyik oldalát tükör borítja.

PLÚTÓ MEG A TÖBBIEK

A tanulás világából kihasítunk most egy parcellát, és ezt alaposabban szemügyre vesszük. *Hogyan formálódik egyik élőlény kapcsolata a másikhoz? Társ és társ, anya és gyermek, ember és ember miképp tapasztalják* (szándékosan vagy szándéktalanul), *hogy nincsenek egyedül a földön és tartoznak valakihez? Hogyan indul, miképp formálódik az élőlények kapcsolata?* Hogyan épül az újszülött élőlények velük született reflexeihez a ragaszkodás, a társ szeretete?

Láttam egy gyerekeknek készült Walt Disney-rajzfilmet a Plútó kutyáról. Arról szólt, hogy az udvarban, ahol Plútó kutya élt, a kotlóstyúk épp aznapra várta a kiscsirkék kikelését. De valami fontos, sürgős ügy elszólította a fészkéről és közben a csirkék sorra kibújtak a tojásból. A kotlós sehol! A csipogó jószágok tanácstalanul bámészkodtak. Mi lesz most?

Plútó kutya épp arrafelé kószált, és a kiscsirkék lelkes örömmel követni kezdték, mintha Plútót, a nagy fülű, mafla kutyát egyhangúlag anyjuknak fogadnák. Plútó előbb rémülten menekült az apróságok különös ragaszkodásától. Azután megbarátkozott velük, vállalta az „anya" szerepét – és buzgón vezetgette őket a baromfiudvar különböző tájékaira. De közben visszatért a kotlós!... Különös vetélkedés kezdődött. A rajzfilm a maga mókás eszközeivel bemutatta a harcias kotlóst: űzte, zavarta Plútót, és békésen kotyogott a szétreb-

bent apró seregnek. Hiába buzgólkodott. A csirkék, amint újra összeverődtek a kis csapatba, azonnal a kutya után futottak, láthatóan meg voltak győződve arról, hogy Plútó az igazi mamájuk.

A rajzfilmen lejátszódó komikus hercehurca mindenkit elszórakoztatott. Néhányan azonban képtelen ötletnek tartották a film alapgondolatát. Csak a jóságos és mafla kutya ijedt szökkenései, a csirkék kedves butasága meg a tyúkanyó ádáz rohamai szórakoztatták őket. Pedig a pompás, humoros rajzoknál is érdekesebb az, hogy a film alapötlete nem képtelenség, mindez nem csupán meseszerű kitalálás, hanem akár a valóságban is megtörténhetett volna.

Az etológusok már régen megfigyelték, hogy ha bizonyos madárfajták a születésük után közvetlenül követni kezdenek egy mozgó valamit (legyen az tárgy, állat vagy ember), akkor azt később is előnyben részesítik, még anyjukkal szemben is, és egész életükben ragaszkodást mutatnak iránta.

Az alábbi kísérletet kutatók végezték el, tehát nem csupán a rajzfilm játékos eszközeivel, hanem a pontos megfigyelés tudományos kelléktárával is bemutatták ezt az érdekes jelenséget. Azaz világossá tették számunkra, hogy a Plútóról készült rajzfilm alapötlete nem is képtelenség. Papírmaséból kerekeken guruló hímkacsa-modellt készítettek. A belsejébe egy mikrofont szereltek, s ezen keresztül ilyen hangot adott a „játékszer": *gok, gok*. Ez a hang nem azonos az anyakacsa hívó hangjával! A tojásból kibújt kiskacsák egy napon át ezt a keréken guruló hímkacsa-modellt követték. Azután már hiába helyezték őket a valódi anyakacsa közelébe – csak a papírmasé „anyához" ragaszkodtak.

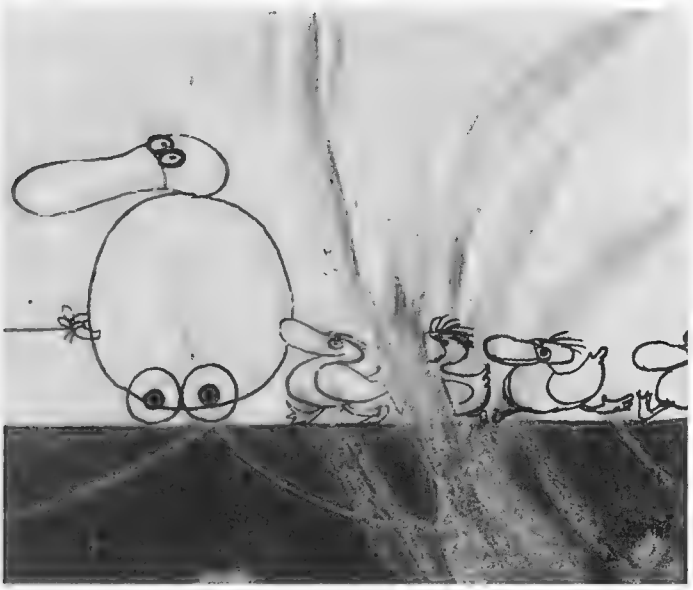
Mi idézi elő ezeknek a kis állatoknak a megdöbbentő viselkedését? Hiszen a műanya az újszülött kiskacsáknak semmiféle szükségletét nem elégíti ki: nem nyújt nekik sem táplálékot, sem védelmet.*

* Ranschburg Jenő: Ragaszkodás és szeretet az állatvilágban; Valóság c. folyóirat, 1973. 1. szám

Igaz, ebben a kacsakísérletben egy parányi elektromos fűtő testet szereltek a papírmasé modell hasa tájékára, hogy a kis állatok melegedhessenek; de később kiderült, hogy ennek semmi jelentősége nincsen. Még annak sincs különösebb jelentősége, hogy a felhasznált mozgó valami (tárgy, állat, ember – tehát bármi, amit az újszülött madár követni kezd) hasonlítson a saját fajhoz. Egyes állatpszichológusok színes dobozokhoz és még léggömbökhöz is kiépítettek ilyenfajta ragaszkodást a kiskacsákban.

Mire volt hát itt szükség? Lehetőséget kellett adni arra, hogy születése után a kis állat egy *mozgó* valamit követhessen.

S most jegyezzünk meg egy idegen szót: imprinting. (Angol szó, magyarra fordítva megközelítőleg azt jelenti: bevéső-dés.) Különösen kritikus és érzékeny időszakasz ez az élőlény életében. Ekkor a tanulás egy sajátságos formája jön létre, mely erősen kihat az élőlény későbbi életére, de amikor az imprinting (a különösen érzékeny bevéső-dés ideje) elmúlt,



már nem vagy csak alig tanítható meg az élőlény arra, amit az imprinting szakaszban szándéktalanul és azonnal elsajátított.

A kiskacsák idegrendszerébe például (az imprinting szakaszában) az először megpillantott mozgó tárgy (vagy élőlény) úgy bevéső dik, hogy ezt a valamit később is megható ragaszkodással követik.

Bizonyos madarak életében a tojásból kibújást követő idő az imprinting szakasza. (A kiskacsáknál az élet első huszonnyolc órája.) Csak ekkor, később már nem alkalmasak a ragaszkodás megtanulására.*

Konrad Lorenz, akinek tapasztalatairól már szó esett, beszámol egy vele történt pompás esetről. „Amikor elkezdtem ezeket a kísérleteket (ti. az imprintinggel kapcsolatos kísérleteket), leültem a fűbe a fiókák közé, és ülve másztam tovább előttük, ha ki akartam váltani a követés reakcióját. De mihelyt felálltam, és kiegyenesedve próbáltam előttük járni, nem követtek tovább, szemlátomást kutatva nézelődtek mindenfelé, csak éppen a *magasba* nem, és csakhamar rázendítettek az elhagyatottság füttyjelére, amit mi egyszerűen »sírásnak« szoktunk hívni. Arra, hogy pótmamájuk *ilyen* magas lehet, sehogyan sem tudtak ráállni. Ha azt akartam, hogy utánam jöjjenek, tetszett, nem tetszett, le kellett guggolnom. Hát ez nem volt valami kényelmes, de még ennél is kényelmetlenebb az a körülmény, hogy a vérbeli kacsamama *szakadatlanul* hápog. Ha csak egy fél percre abbahagytam a dallamos »kvékgegegeg«-ezést, a fiókák nyaka mind hosszabbra és hosszabbra nyúlt, ami pontosan megfelel az embergyerekek megnyúló arcocskájának. és ha nem kezdtem el íziben hápogni, rögtön kitört a fültépő sírás-rívás. Ha elhallgattam, valahogy úgy hitték, hogy meghaltam, vagy hogy már nem is

* Az *imprinting* jelensége nemcsak a ragaszkodás megtanulására vonatkozik. Hasonlóképp van az élőlények életében a mozgás, a kutató, felderítő tevékenység és a beszéd stb. megtanulásának is ilyen különösen érzékeny szakasza

szeretem többé őket; ez bőségesen elég ok volt a pityergésre... A kis tőkés récék tehát igencsak igényes és fárasztó fogadott gyerekek voltak, ellentétben a nyári libuskákkal; hiszen még elképzelni is rossz: kétórás séta, ilyen csemetékkel, állandóan guggolva, szakadatlan hápogással...

Mert a tudomány érdekében csakugyan órákig törtem magam velük. Pünkösd vasárnapján is kinn csatangoltam guggolva, hápogva egynapos kiskacsáimmal kertünk felső részében, az üde zöld réten, és azon örvendeztem, hogy milyen engedelmesen, milyen pontosan döcög utánam a kis csapatom. De amint egyszer csak felpillantottam, észrevettem, hogy a kerítést felül sápadt ábrázatok sora szegélyezi: a palánknál egy kiránduló társaság állt, és döbbent iszonyattal meredtek rám. Megbocsátható dolog! Hiszen az emberek csak egy bajuszos, kövér urat láttak, aki a földre guggolva, a popsiját emelgetve csúszkál-mászkál a réten, közben állandóan hátrapillog a válla fölött, és szünet nélkül hápog – sajnos a szegény potyanézők nem láthatták a magas májusi fűben a megoldást, a magyarázatot jelentő kiskacsákat!"*

Ámbár ha nincs magas fű, és a kiskacsák láthatóak, akkor sem kevésbé meglepő az etológiában teljesen járatlan nézőnek ez a különös menetelés...

FURCSA KAPCSOLATOK

Konrad Lorenz Csok nevű madarát maga etette, nevelte. A csóka jobban szerette gondozóját, mint bárki mást. Elkísérte kirándulásaira, hűségesen követte mindenhová, de ha valahol felrebbent véletlenül egy vagy több varjú (a csóka maga is varjúféle madár), akkor Csok azonnal az idegenekhez szegődött. A sebesen távolodó szárnyak mozgása Csokból azonnal ellenállhatatlan kényszert váltott ki, mintha ez a „Röpülj velünk!" jel megbabonázta volna, és követte a var-

* Konrad Lorenz: Salamon király gyűrűje; Gondolat, 1971

jakat. Mindez ismerős már számunkra: az imprinting idején bevésődött valamit követni kell!... De érdekes az, hogy amint a varjak leszálltak, Csok teljesen elhagyatottnak érezte magát, jajveszékelve hívta gazdáját, ahogyan az eltéved fiókák hívják szüleiket. S ha meghallotta a tudós hívogatását, sebesen igyekezett vissza, otthagyva az idegen társaságot. Ám legközelebb újra és újra nyomába eredt az előtte csapkodó fekete madaraknak.

Azt írja a tudós, hogy Csok a társas viselkedés minden olyan formájában, amely egyedi tapasztalatként vésődött be, az emberekre volt beállítódva. „És ha történetesen beszélni tud, bizonyosan embernek vallotta volna magát, úgy, ahogyan Kipling Mauglija farkasnak." Egyedül a mozgó, csapkodó fekete szárnyak jeladását értette meg ősi módon. „Ha valamelyest emberszerűsítjük a dolgot, így is kifejezhetnénk: Csok mindaddig, amíg gyalogosan járt, embernek tekintette magát; mikor azonban felrepült, dolmányos varjúnak" - mégpedig azért, mert bizonyára a dolmányos varjú csapkodó fekete szárnyával ismerkedett meg először.

A tudós mókás példákat említ arra, hogy az egymagukban felnevelt madarak néha egyáltalán nem tudják, hogy voltaképp melyik fajhoz tartoznak. Társas ösztönüket, például szerelmüket arra az élőlényre irányítják, amelyikkel fejlődésük különösen érzékeny szakaszában együtt voltak. S ebből azután nagyon komikus esetek adódnak.

Például volt a tudósnak egy házi libája, amely csupa házi tyúk és kakas között nevelkedett fel. Később vettek ugyan neki egy csodaszép gúnárt, de a liba rá se fütyült a liba-férfiúra. Végzetesen beleszeretett a kakasba, és elhalmozta ajánlataival, nem törődve a gúnár udvarlásával.

Egy másik eset már szinte tragikomikus. A schönbrunni állatkert egyik pávakakasa egyedül maradt meg egy fészekaljából, összes tojástestvérei elpusztultak. Bevitték a legmelegebb helyre, ez pedig az óriásteknősök birodalma volt. A pávakakas később a legszebb pávahölgyek társaságában közönyös maradt, és csak az óriásteknősök rokonszenvét kereste.

KISMAJMOK ÉS NAGY MAJMOK

Nemcsak a madaraknál, hanem a törzsfejlődés magasabb fokán álló élőlényeknél is megvan a születést követő időszakban ez az érzékeny periódus.

Az állatpszichológusok szerint a kiskutya életének harmadik és hetedik hetében, illetve ebben az időközben alakítható ki a ragaszkodás a másik élőlényhez; a saját fajtájához vagy az emberhez.

A kismajmoknál az első négy-öt hónap a kritikus időpont.

A kutatók úgy vélik, hogy ezzel a témával foglalkozó majomkísérletek fő vonásai alkalmazhatók az emberre – mivel mindkét élőlény esetében a *korai életszakaszban alakul ki az anyához való ragaszkodás.*

A madarak azt az élőlényt részesítik előnyben később is, amelyet életük első óráiban követtek; a kismajmok meg *azt*

az élőlényt fogják szeretni, amelyen életük első négy-öt hónapjában a fogó és ölelő reflexet gyakorolhatták!

Mi az a fogó és ölelő reflex? Ha a háton fekvő kismajom testéhez henger alakú tárgyat érintenek, azonnal és görcsös erővel magához öleli. Ha nyitott tenyerét valami (például az anyaállat szőrzete) megérinti, akkor hasonlóképp erősen rákulcsolja ujjait, és olyan szorosan tartja, hogy el sem tudja engedni. *Vele született reflex* ez; elengedhetetlen az életben maradáshoz. Hiszen az őserdő fáin ugrálva, a táplálék keresése vagy épp menekülés közben az anyaállat nem tudná karján cipelni a majomgyereket. Magára se maradhat a védtelen és védekezésre képtelen ujszülött a dzsungel veszedelmes ragadozói között. A reflexes megkapaszkodás biztosítja, hogy az anya bundájába csimpaszkodva mindig vele legyen, vele vándoroljon a lombok közt.*

A fogó és ölelő reflex helyébe lép később a szándékos ragaszkodás, a szeretet.

Vajon a majmoknál is kiépíthető az imprinting szakaszban a ragaszkodás valamiféle élettelen tárgyhoz?

A kísérletek azt bizonyították, hogy igen.

Harlownak hívják azt a kutatót, aki híres kísérleteket végzett kismajmokkal. Egyik kísérlete a következő: az újszülött kismajmokat műanyák nevelték. Azaz minden kismajom ketrecébe beállítottak két bábuszerű alkotmányt; egyik drótból készült, a másik puha szőrökből. Ezek a műanyák táplálták is a kis állatokat (cumisüveget szereltek rájuk a kísérletezők). Az egyik megfigyelhető jelenség az volt, hogy bár táplálkozni is, kapaszkodni is lehetett a drótból készült alkotmányon, ennek ellenére a kismajmok a puha szőrökből összeállított bábun töltötték a nap legnagyobb részét. A drótalkotmánnyal nem törődtek. *A fogó és ölelő reflex mellett*

* A fogó reflex az újszülött embernél is megvan. A csecsemő, ha ujjunkat a tenyerébe helyezzük, olyan erősen összezárja ujjait, hogy fel is tudjuk emelni fekvő helyzetéből. Hasonlóképp megvan az átkaroló reflex is

tehát van egy harmadik fontos dolog: a testmeleg (illetve a szőrből készült bábunál a testmeleghez hasonló inger), amely rendkívül fontos az újszülött majom fejlődésében. (A kiskacsáknál ez nem volt ilyen fontos; az elektromos fűtőszerkezettel ellátott kacsamodellt ők nem részesítették előnyben.)

Ahogy a tojásból kibújt madár (illetve néhány madárfajta) azonnal követi a mozgó tárgyat (vagy személyt), és meghatóan ragaszkodik hozzá – a kismajom is odabújik a testmeleg valamihez, és görcsösen fogja, megöleli.

Szabályos imprinting jelenség ez is. A másik lény megszeretésének alapfeltétele.

De vajon hogyan viselkednek a kismajmok később, mikor már elmúlt ez a szeretet alapfeltételeinek megtanulására oly érzékeny időszak? Akkor is ragaszkodni fognak az élettelen szőrbábukhoz? Minden jel arra mutatott, hogy igen. Éppúgy a bábu jelentette nekik a védelmi fedezéket és biztonságot (ha megijedtek valamitől), mint a szabályos családi környezetben nevelkedő kismajmoknak az anyaállat. Hozzá futottak a ketrec távoli pontjáról, hozzábújtak, fejüket a szőrmébe fúrták. Így várták, amíg a „veszély" elmúlik.

Így tettek, amikor a kísérletezők egy felhúzható, dobolózakatoló játék állatot tettek a ketrecbe. Ilyen furcsa, zörgőzakatoló szerkentyűt azelőtt nem láttak, és megrettentek az ismeretlentől. A műanya karjainak biztonságából lesték az ijesztő újdonságot, és csak lassan, fokozatosan távolodtak el kíváncsiskodni a védelmi bázistól.

A kísérleti majmok megnőttek. Esztendőkig nem látták a szőrbábukat (a kutatók szándékosan félretették őket). A majmok önállóak lettek, már magasabbak voltak, mint a műanyák. S ekkor olyan helyiségbe vitték az állatokat, ahol a terem legtávolabbi sarkában ott álltak a régi szőrbábuk. A teremben félelmet kiváltó ingerek érték a csimpánzokat. A majmok félelmüket leküzdve, a műanyához futottak, s csak a biztonságos kapaszkodás után vették szemügyre a terem egyéb jelenségeit, köztük a félelmet okozó tárgyakat.

„Sok csimpánz hasonló helyzetben felkapta a szőranyát,

magával cipelte, és ha el akarták venni tőle, foggal és körömmel védekezett. Harlow így ír ezekről az állatokról: »A szőranya nélkül boldogtalanok és étvágytalanok voltak, a szőranyát cipelve azonban semmitől sem féltek.«"*

Ebben a kísérletsorozatban szerepeltek olyan újszülött majmok is, amelyeket életük első nyolc hónapjában nemcsak anyaállat nélkül neveltek, hanem még *műanya sem* volt a közelükben (legalábbis olyan közelségben nem, hogy testi kapcsolatot tarthattak volna velük). Csak később, kilenchónapos korukban került az ő ketrecükbe is szőr- és drótanya. De ezek a magányosan nevelt majmok jóval kevesebb időt töltöttek el a szőrbábun csimpaszkodva – már elkésett számukra a műanya. Ami még érdekesebb: a kétéves időszakaszban (amikor egyáltalán nem találkozhattak a bábukkal) teljesen elfelejtették azokat a viselkedésmódokat, melyeket az együttlét idején megtanultak. *A kritikus, az érzékeny időszak árvasága alkalmatlanná tette őket tartós érzelmi kapcsolat kialakítására.*

Az anyával való kapcsolat begyakorlása, a ragaszkodás megtanulása hihetetlenül fontos. Ennek a tanulásnak a hiánya vagy megléte a későbbi társkapcsolatokat is meghatározza.

Az *árvaságban,* társak és anya nélkül nevelt kismajmok többféle módon károsodtak. Képtelenek voltak önálló életre. Ha nem kaptak élelmet, akkor egyszerű feladatokat sem tudtak végrehajtani a táplálék megszerzése érdekében. Olyan feladatokat, amelyeket az anyával és társak között nevelt kismajmok meg tudtak oldani. Kóros viselkedésükre jellemzőek a mozgás-sztereotípiák: a folytonosan és szüntelenül ismételt forgás, himbálózás, a fej beütögetése, azután az önharapás, különösen a kéz ujjainak harapdálása.

Felnőttéletükben a fájdalom iránt csökkent érzékenységet mutattak, és apatikusan** viselkedtek. De ez a viselkedés túl

* Ranschburg Jenő i. m.

** *Apatikus* – tompa, közönyös, levert, szomorú

könnyen s átmenet nélkül csapott agresszióba.* Elsősorban érintésre mutatkozott a támadó magatartás. Ha nem apatikusak, akkor „túlválaszolnak", azaz igen erősen reagálnak.**

* *Agresszió* – támadó, erőszakos, kihívó magatartás, cselekvés, érzés, amely másokra, vagy akár magunkra irányul.

** A károsodást neurokémiai úton is kimutatták, de nem majmokon, hanem rágcsálókon, ugyanis a neurokémiai vizsgálati módszer *technikai feltételeit* csak itt tudták biztosítani. A rágcsálóknál hasonlóképp túlválaszolást, túlaktivitást és agresszív viselkedést tapasztaltak. Az egyik kísérletben az egereket a születésük utáni huszonegy-huszonhárom, illetve harminckét napos koruktól kezdődően tartották elkülönítve, kb. egy hónapon keresztül. Ezután a leölt és felboncolt állatok agyát neurokémiai vizsgálatoknak vetették alá. A DNS (dezoxiribonukleinsav) koncentráció csökkenése kimutatható volt az agy több képletében. Méghozzá minél korábbi életkorban történt az elkülönítés, annál nagyobb mértékben. *Az élet korábbi szakaszában erősebben érinti az élőlényt a társmegvonás, mint az érés fejlettebb fokán.* (A DNS bonyolult szerkezetű molekula, ez tartalmazza az összes információt, mely a sejt életét szabályozza.)

A többi élőlényhez való viszonyukban ügyetlenek voltak, célszerűtlenül viselkedtek, azaz nem tudták „megítélni", ki az, akihez közelíteni, ragaszkodni kell, s kitől jobb menekülni, kivel kell szembeszállni.

Az egészséges társas körben nevelkedett kismajmok csak indokolt esetben menekültek vagy támadtak, és csak akkor mutattak félelmet vagy agressziót, mikor arra minden jó okuk megvolt. A teljesen izolált majmok viszont *nem tudtak különbséget tenni az együttélés során mutatkozó megnyilvánulásokban.* Mindenkitől féltek, és mindenkitől rémülten menekültek, aki erősebb volt náluk. Ugyanakkor mindenkit megtámadtak, aki gyengébb volt, mint ők. Az egyetlen különbségtétel számukra csak az volt: ki erősebb, vagy ki gyengébb. Az előbbiektől pánikszerű félelembe estek, az utóbbiakat marták. Mintha hiányzott volna belőlük valami szabályozó kis masina, amely az életrevaló és harmonikus kapcsolatépítésben segít. Hol az agresszió, hol a félelem uralta őket, és ez a későbbi vonzalmak kifejlődését is meggátolta. Szexuális kapcsolatot nem tudtak teremteni, noha anatómiai és fiziológiai szempontból épek voltak.

Mesterséges megtermékenyítés után az utódot világra hozták, de nem tudták kellően gondozni. A tejelválasztás megfelelő volt (biológiai szempontból képesek a majomcsecsemő táplálására), de olyan ügyetlenül bántak az újszülöttekkel, hogy sokszor már az első napokban halálukat okozták. Leejtették, agyonnyomták, vagy egyszerűen nem táplálták.

Egy másik kutató – Mason – hasonló tudományos megfigyeléseket és kísérleteket végzett Harlow módszerével. Azt állapította meg, hogy a *mozgó, himbálózó műanyán nevelkedett* rhesusmajmoknál nem fejlődtek ki a kóros viselkedésformák.

Az álló műanyán a társaitól és az anyától elkülönített élőlénynél a szomatoszenzoros* rendszer hiányt szenved. A tár-

* *Szomatoszenzoros rendszer* - testi érzékelés. Ingerlését szolgáltatja a bőr, továbbá az izmok, az inak, az ízületek ingerületei és az egyensúlyozási rendszer

sakhoz búják, a másikba, az anyába való belekapaszkodás, az összeölelkezés, a nagyobb társ védő magatartása és ápoló tevékenysége, valamint a himbálózó mozgás, mind-mind az egészséges, zavartalan fejlődést elősegítő fontos inger és hasznos izgalom. Ha a mozgás elmarad, akkor a szomatoszenzoros rendszer degenerációja* következik be – ez működési túlizgalomhoz vezethet (ujjrágás, harapás, agressziós válasz).

Egyes kutatók szerint az a kóros, sztereotip, folytonos mozgás, önhimbálás, forgás, melyet az izolált helyzetben élő kismajmok később is végeznek, nem más, mint az *öningerlés biztosítása*. S ez még a fejlődés szakaszában esetleg regeneráló (építő, gyógyító) hatású is lehet.

* *Degeneráció, degenerálódás* – elsatnyulás, elkorcsosulás, elfajulás

Most gondoljunk vissza arra, amit általában az állati ösztönökről mondtunk; arra, hogy egy kezdő inger kiváltja a cselekvést, és azután általában mereven lefut az egész ösztöncselekvés láncolata. Legalábbis így történt ez a darázs meg a madarak példáiban. Itt meg most Harlow és Mason kísérleti majmainál azt láttuk, hogy az anyától és társaitól elkülönített majom később, felnőttkorában nem tudott ösztöncselekvéseket megfelelően végrehajtani. Hiába volt mellette a normális partner mint külső kiváltó inger, s hiába volt biológiailag érett, nem volt alkalmas a fajfenntartásra. Az utódápoláskor a rábízott majomcsecsemőt sem gondozta megfelelően.

Mi ez az ellentmondás?

Az a helyzet, hogy a *fajfejlődés magasabb fokán* álló egyedek (pl. a majmok, de hasonlóképp a kutyák vagy a macskák is, és természetesen a legrangosabb helyet elfoglaló ember) ösztöncselekvése nem olyan merev, és ahhoz, hogy megvalósuljon, már nagyon lényeges a társakkal való kapcsolat. *Megtanul* és *begyakorol* az élőlény sok-sok apró magatartási mozzanatot, sokszor önmaga számára is észrevétlenül, szándék nélküli tanulással. (Gondoljunk arra, hogy az óvodás kislány, amikor dajkálja a babát, és *utánozza a felnőttet,* nem is tudja, hogy az utódápolás viselkedését gyakorolja éppen.)

A *magasabb rendű* élőlény ösztönviselkedése *csak látszólag* automatikus. Valójában fejlődése során megszerzett egy sor olyan ismeretet, amely *több és más, mint csupán biológiai késztetés.* Ha ez a több és más nincs meg, akkor az egyszerű biológiai késztetés nem elég ahhoz, hogy megfelelően végrehajtsa a cselekvéseit.

A ragadozók rendjétől kezdve egyre inkább fellazul a biológiai programozottság, de azért alapfeltétel marad a törzsfejlődés magasabb rendű élőlényeinél is. Ám egyre *több* szerepe lesz itt olyan hatásoknak, mint a *változó társkapcsolatok, társas környezet, tanulás, gyakorlás, utánzás* stb. Ezeket úgy hívják a kutatók: epigenetikus faktorok – magyarul: új keletű hatótényezők. Azért új keletűek, mert a törzsfejlődés alacsonyabb rendű állatainál (rovarok, madarak) nem játszanak

olyan nagy szerepet, mint a törzsfejlődésben később kialakult fajoknál (ragadozóknál, majmoknál stb.).

Pedig a majmok „személyisége" csak a madarak vagy a rovarok „személyiségéhez" képest bonyolult. Az emberéhez hasonlítva egyszerű. Mégis erősen meghatározza, befolyásolja őket a korai hatás, az anyakapcsolat vagy annak hiánya. Mennyivel inkább meghatározója ez akkor a még újabb keletű fajnak, az embernek!

Visszafejlődés nyereséggel

Az állatkísérletek eredményei nem vonatkoztathatók szó szerint az emberre. Mégis sok tanulsággal szolgálhatnak. Különösképp érdemes figyelni a törzsfejlődés létráján hozzánk közeli állatok, a majmok között szerzett kísérleti tapasztalatokra. Ezt a gondolatot Darwin* idejében botrányosnak tartották. (Akkor természetesen olyan majomkísérletek, mint amilyeneket Harlow végzett, még nem voltak. De az állati és emberi szervezetet és a lelki működéseket akkor is tanulmányozták.)

Darwin tanítása felháborodást keltett a maga korában. Hogyan? A halhatatlan lelkű embert, az isteni képmásra alkotottat, a teremtés fényes koronáját az állatvilágból származtatni? S azt hirdetni, hogy fokozatosan alakult ki az alacsonyabb rendű szervezetekből? „Lehet, hogy ön rokona a majomnak, de én nem!" – mondták gőgösen a vitázók, ha szóba került Darwin felfedezése.

Darwin munkásságáig az állatoktól teljesen elkülönítve szemlélték az embert. Lelki működéseit sokszor misztikus tanokba burkolták. Roppant nehezen fogadták el, hogy tulaj-

* *Charles Robert Darwin* angol természetbúvár, a múlt században élt. A róla elnevezett tudományos elmélet (a darwinizmus) az élővilág fejlődését, a különböző fajok kialakulását magyarázza. Fő műve: *A fajok eredete a természetes kiválogatódás útján, vagy a létért való küzdelemben előnyhöz jutott fajták fennmaradása.* Egy másik *(Az ember származása és az ivari kiválogatódás)* művében bebizonyította, hogy az ember is fokozatosan alakult ki alacsonyabb rendű szervezetekből. Fél évszázadig vitáztak egymással a darwinizmus ellenfelei és hívei. Később az örökléskutatók többsége elismerte a tanok lényegét, noha egyes részkérdésekben az új tudományos eredmények alapján más álláspontok is születtek

donképpen közönséges élőlény. Bár a legmagasabban áll az élőlények ranglistáján, de szövettana, anatómiája, élettana hasonló a magasabb rendű állatok szövettanához, anatómiájához, élettanához. A hasonlóságot ma már elfogadjuk, s korántsem kelt felháborodást, ha bizonyos rokonságról beszélünk.

Ám a hasonlóság nem azonosság!

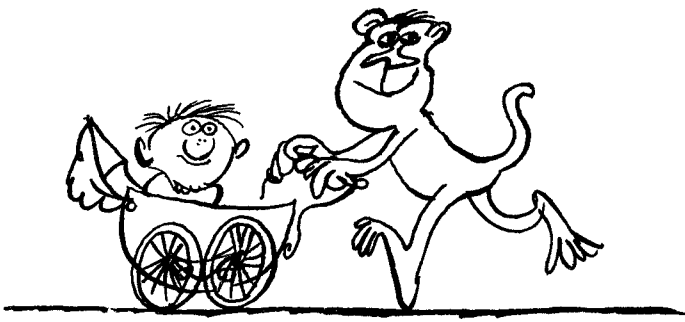
Darwin előtt, az akkori idők tudáskészlete szerint, úgy hitték, hogy az ember ösztöne csak annyiban különbözik az állatokétól, hogy bennünk *tudatosodik* mindaz, amit ösztönjellegű késztetéseink diktálnak.

Tehát a kisbaba szülei nem csupán erős indítékot éreznek az utódápolásra, például arra, hogy megetessék az éhes gyereket, hanem *tudják* is, hogy miért kell így tenniük. A szerelmes ember nemcsak vágyódik rá, hogy testi kapcsolatot kössön szerelmével, hanem tudatában is van annak, amit tenni akar.

Az emberben az ösztönjellegű indulatokkal kapcsolatban valóban tudatosodik sok minden (de nem minden!). Az állatokban nem.

A különbség azonban ennél jóval több. Például az ember ösztöneinek programja *nem olyan merev,* mint az állatoké. Az ösztönök rabságából az ember könnyebben kiszabadul. A háziállatoknak nem egy finomabb ösztöne a vadon élő társaikéhoz képest visszafejlődött. Hasonlóképp van ez az embernél is. De ez a visszafejlődés nyereség. Amikor a mereven ösztönös viselkedés felbomlik, ennek helyébe lép az intelligens viselkedés. *Szóhoz jut a belátáson, a tapasztalaton, a tanuláson alapuló viselkedés, s fejlődésnek indul az intelligencia.* „Az ösztön ilyen hiányossága még nem azonos az intelligenciával, de ez az a tárt ajtó, amelyen át a nagy nevelő, a tapasztalat szabad bejáráshoz jut, és véghezviszi az intellektus csodatetteit!" – mondja C. O. Whitman, aki már 1898-ban tanulmányozta ezt a jelenséget.

Kiszabadulni a sztereotip viselkedés *merev* pályáiról! Ez az egyik lehetősége az ember cselekvési szabadságának. Óriási



dolog: egyetlen adott helyzetben többféle lehetőséget is látni magunk előtt, s belátással, józan ésszel válogatni a megoldások között. Új és soha nem látott dolgokhoz tud alkalmazkodni az ember. Mindig újra és újra, eszes megfontolással tud a *változó* világgal szembenézni, és ha kell, *önmaga változtatásával is* meglelni a cselekvések szabatosabb módját. És még többet *tudna* – mert idegrendszerének plaszticitása módot ad erre –, *ha* többet tudna önmagáról, indítékainak olykor kesze-kusza természetéről, s valóban megtanulna önmagával bánni.

Hogy az ember gyúrható, formálható idegrendszerrel rendelkezik, s elegánsan kiszabadulhat az ösztönjellegű késztetések szorításából, ezt intelligenciájának fejlődése bizonyítja a legjobban. Tapasztalatait alaposan felhasználja: tűzcsiholással kezdte, a kerék feltalálásával folytatta... ma már a gőzgép és a nyomda, az emelődaruk és az elektromosság is mindennapos dolgok, s a csillagok feltérképezése a program. De önmagát még nem ismeri elég mélyen, emberi kapcsolataiban, ösztönviselkedéseiben néha még ma is olyan tudatlan, mint a nagyon-nagyon régi korok emberei voltak a ködbe vesző ősi időben.

Mindez egyáltalán nem jelenti azt, hogy az ösztönjellegű indítékaink, késztetéseink „rosszfélék" vagy kissé szégyellni való dolgok, azaz tisztátalan és illetlen tájékai lennének az emberi természetnek. Nem veszélyes elemek, melyekkel harc-

ba kellene szállni, legyőzni, megsemmisíteni őket kemény és aszketikus* csatákban. Ki kell szabadulni az irányításuk alól, de nem kell – nem is lehet – megszabadulni tőlük. Ismernünk kell természetüket, ahogyan vágyainkat, kívánságainkat is ismernünk kellene; figyelni rájuk, s alaposan felülvizsgálni a késztetéseket: engedhetünk-e nekik? Nem lesznek-e ártalmára másnak és önmagunknak? A megismerés, az önismeret jó eszköze önmagunk kormányzásának. S ha se mást, se önmagunkat nem keverünk veszélybe, akkor az ösztönjellegű indulatok, érzelmek kínálta természetes örömöket élni és átélni kell, teljes felszabadultsággal.

A *biológiai* programozottság nélkülözhetetlen előfeltétele annak, hogy képesek legyünk a fajfenntartásra és az önfenntartásra. *De a biológiai program csak előfeltétel!* Mert az *ember társadalmi lény*. S hogy az ösztöncselekvés miképp valósul meg, ebbe alaposan beleszól a társas környezet. Hogyan szeret és hogyan szerelmeskedik, miképp keres és talál társakat, hogyan szerzi meg a táplálékát, hogyan gondozza utódait, s ha az ellenségével találkozik, a védekezés milyen eszközét választja – mindez *abban a közegben alakul ki, amit összefoglalóan így mondunk: szociális környezet*. Az embernél épp az ösztönök rugalmasabb programjai miatt *sokkal nagyobb erővel hatnak a társas érintkezésben tapasztalt élmények, s ez a legfontosabb különbség* ember és állat között, amelyről a Darwin előtt élő kutatók még nem vagy csak keveset beszéltek.

EMBERGYEREKEK ÉS AZ ÉRZELMI MOZGATÓK

Az embergyerekek fejlődésében is vannak kritikus periódusok, vannak imprinting időszakok.

Ismerünk olyan eseteket, mikor kisgyerek állati környezetben nőtt fel. Maugli alakja *A dzsungel könyvé*ben nem teljesen

* *Aszketikus* – az élet örömeiről lemondó, önmegtartóztató

kitalált. Nem pontosan úgy történt az esemény és a gyermek fejlődése, ahogyan Kipling megírta, de az ötletet a könyvhöz valóságos esemény adta. A vadon felnőtt gyermekek később, amikor már emberi környezetbe kerültek, és huzamosan ott kellett tartózkodniuk – életképtelenekké váltak. A korai gyermekkorban súlyos veszteségeket szenvedtek, és nem tudták pótolni a hiányokat. Írni és olvasni, elvont fogalmakkal bánni képtelenek voltak, s az emberi beszédet is csak alig-alig tudták megtanulni. Hasonlóképp elmaradtak az emberek közötti társas kapcsolatok kialakításában is.

A kismajmokkal végzett kísérletekből tudjuk, hogy az anya nélkül nőtt állatok később alig tudtak kapcsolatot teremteni

társaikkal. Még a szőranyán felneveltek is kevéssé érzékenyek a társas viszonyokra, és játékuk színvonala alacsony.

Embergyerekekkel ilyen kísérleteket nem végeztek, nem végezhetnek. De róluk is igen hasznos megfigyeléseket gyűjtöttek a pszichológusok. A megfigyelések – melyekről később még szó lesz – egyik legfontosabb következtetése az volt, hogy az *érzelmek* a kisgyerek számára *a harmonikus fejlődéshez elengedhetetlenek*. Ha nincs személyes és rendszeres kapcsolata a felnőttel, akinek a kedvéért érdemes ügyesen játszani, így vagy úgy viselkedni, valamit megtanulni, manipulálni* a kis mackóval vagy a csörgővel, mosolyogni, kiabálni – akkor ezeket a tevékenységeket nem is végzik a gyerekek, illetve csak csökkent módon végzik. Márpedig *minden csak tevékenység és gyakorlás közben fejlődik bennünk*. S ez nem csupán olyan dolgokra vonatkozik, mint az úszás és a korcsolyázás, az éneklés vagy a nyelvtanulás – amiket tevékenykedés és folytonos gyakorlás nélkül nem tudnánk elsajátítani. Hanem vonatkozik az érzelmekre is, azok kifejezésére és a tartós, értékes, szép emberkapcsolatok kialakítására is. Ez utóbbiakat is alapozni kell!

Az egyik vizsgálatban – menhelyi gyerekek körében – 91 csecsemőt figyeltek.** Életük első három hónapjában az édesanyjuk szoptatta és nevelte őket. Amikor az anyák elmentek, a gondozás fizikai feltételei (táplálék, tisztaság stb.) hasonlóak maradtak, de mert kevés volt a gondozónő, személyhez szóló kapcsolatban és anyai gondozásban nem részesülhettek a gyerekek. Fejlődésük ekkor rendellenessé vált. Tompaság, közöny lett a jellemzőjük. S később mindazok a tünetek mutatkoztak rajtuk, amelyeket más, hasonló vizsgálatokban is megfigyeltek: beszűkült érdeklődés, ernyedtség, álmatlanság, kifejezéstelen arc, szinte apatikus állapot.

* *Manipuláció* – kézzel végezhető művelet.

** Ezt a vizsgálatot egy *R. Spitz* nevű kutató végezte, bővebben írnak erről a témáról Mérei Ferenc és V. Binét Ágnes *Gyermeklélektan* című könyvükben (Gondolat, 1972)

Jelentősen emelkedett az első két életévben a halálozási arányszám. (Ugyanakkor egy másik menhelyen, ahol az anyák végig a gyermekükkel maradtak, négyesztendős korig nem volt haláleset.)

A csecsemők és kisgyerekek életében tehát az érzelmi mozgatók, a személyhez szóló kapcsolatok hihetetlenül fontosak. Sok gondos vizsgálat azt bizonyítja: ha ez a kapcsolat megvan, akkor a fejlődés *egyéb kedvezőtlen feltételek* esetében is megfelelő lehet. Kedvezőtlen feltételek a rossz táplálkozás, a rossz higiéniás viszonyok, a kevés mozgási lehetőség, a kevés napfény stb.

Egy másik vizsgálatban a kutató lelencházi csecsemők fejlődési adatait hasonlította össze olyan csecsemők adataival, akiknek anyjuk börtönbüntetését töltötte. Ezek a kicsik a börtönben születtek, s *itt az anyák maguk gondozták*, szoptatták a gyerekeiket. A gyerekek első életévét kísérte figyelemmel a kutató, és nézte *a mozgásban, az érzékelésben, a megértésben, a kapcsolatkészségben és a manipulációban* mutatkozó fejlődésüket. A vizsgálat eredményei szerint a lelencházi csecsemők fejlődése jóval elmaradt a börtönbölcsődében, az anyák gondozásában nevelkedő csecsemők fejlődése mögött. Pedig a bűnöző anyák lelkileg sérült, züllött emberek voltak, nem egy közülük értelmi fogyatékos.

Rossz fejlődési feltétel az *ingerszegény környezet* is. Ilyen ingerszegény környezetben nevelték a gyerekeket egy albániai kisvárosban, még harminc esztendeje is. Valamikor, a régmúlt történelem során alakulhatott ki, hogy a gyerekeket ablak nélküli vagy csak aprócska ablakkal ellátott sötét szobában tartották. Talán a törökök elől rejtegették akkoriban a kicsiket, s ez a szokás megmaradt. Csak nagy ritkán vitték ki a világosabb szobába őket, de ekkor is kendővel letakarva. Babonás hiedelmek, félelem a szemmel veréstől – ezek is hozzájárultak az elzárt neveléshez.

Ráadásul a csecsemőket az első esztendőben egy kis fabölcsőben tartották lekötözve. A csecsemő karját a mellén keresztbe fektették, és a melléhez kötözték. A lábával sem

rugdalódzhatott szabadon, azt is összekötötték rongyokkal. Kocka, baba, csörgő, mindenféle játék ismeretlen volt itt. A cselekvés, a játék, az együttes tevékenység – mindezek a fejlődéshez szükséges dolgok – kimaradtak a csecsemők életéből.

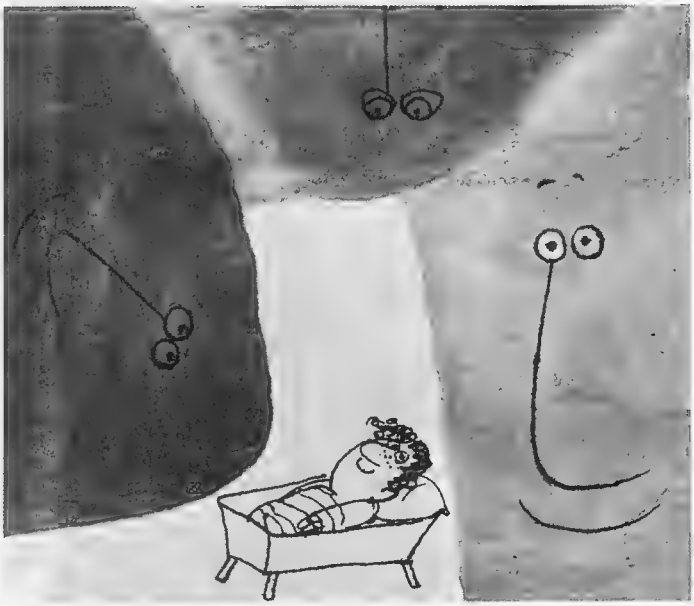
Két bécsi pszichológusnő kísérte figyelemmel az albán gyerekek fejlődését, és összehasonlította a bécsi, hasonló korú csecsemők adataival.

A vizsgálatok egyik eredménye magától értetődő: a lekötözve tartott csecsemők mozgásának összerendezettsége, célirányossága, a mozdulatok biztonsága, határozottsága elmaradt a bécsi csecsemőké mögött. Még a tízhónapos gyerek is csak tapogatózott a játéktárgy körül, mint másutt az öthónaposok.

De volt valami meglepő a további eseményekben. Amint ezek a lekötözött gyerekek *lehetőséget* kaptak a játékokkal való manipulációra, a tanulás hatása *azonnal* észlelhető volt. Például az egyik albán kislány, aki a vizsgálat során még mellényúlt a tárgyaknak, rövid kétórai gyakorlás után már két kézzel manipulált, két különböző tárgyat tartva az egyik és a másik kezében. Megismételték vele a vizsgálatot, s rövid idő elteltével az életkorának megfelelő feladatok közül csaknem mindet meg tudta oldani.

A passzív testhelyzet, a mozgásos korlátozás tehát – ebben az életkorban még – behozhatatlan hátrányt *nem* jelentett. Viszont volt egy másik terület, amelyen *megelőzték* a bécsi gyerekek tudását. *Ez a társas kapcsolatteremtés próbáira vonatkozott:* a visszamosolygás, a különböző arckifejezésekre (haragos arcra, vidám arcra) megfelelő reagálás stb.

Mi többletet kaptak a helyi szokások szerint gondozott csecsemők? Mi idézte elő, hogy a kapcsolatteremtésben még az egyébként gyenge teljesítményű csecsemők is nagyon jól szerepeltek? Az albán csecsemőt folytonosan körülveszi a népes család, az anyával a középpontban. Állandóan foglalkoztatják. Beszélnek hozzá, valószínűleg énekelnek is neki, ringatják a bölcsőt. A rokonság, a nagyszülők, a szomszédok



mindig látogatják. A pszichológusnők egyszer húsz embert számláltak meg az egyik csecsemő fabölcsője körül. Tárgyi elemekkel, játékokkal nem látják el a kicsinyeket, mozgásra nincs alkalmuk, de kapnak valami mást: *személyes kapcsolatokat* s elsősorban az anya állandó jelenlétét.

Ez az *érzelmi megalapozás* erős védettséget ad, elősegíti a harmonikus fejlődést. Az érzelmi szempontból biztos és tartalmas légkörben még a kedvezőtlen környezeti hatások hátráltató hatása is gyorsan behozható.

PILLANTÁS A BŰNÖZŐKRE ÉS A DEVIÁNSOKRA

A társadalom-lélektani kutatások az elmúlt évtizedekben nagy figyelmet szenteltek a deviáns magatartású és a bűnöző embereknek. A vizsgálatok során kiderült, hogy *feltűnően sok* közöttük az olyan ember, aki anya nélkül nőtt fel. Pontosab-

ban, aki kisgyermek korában nem kapott kellő szeretetet és gondoskodást sem az anyjától, sem más felnőttől.

Mi az a deviáns magatartás?

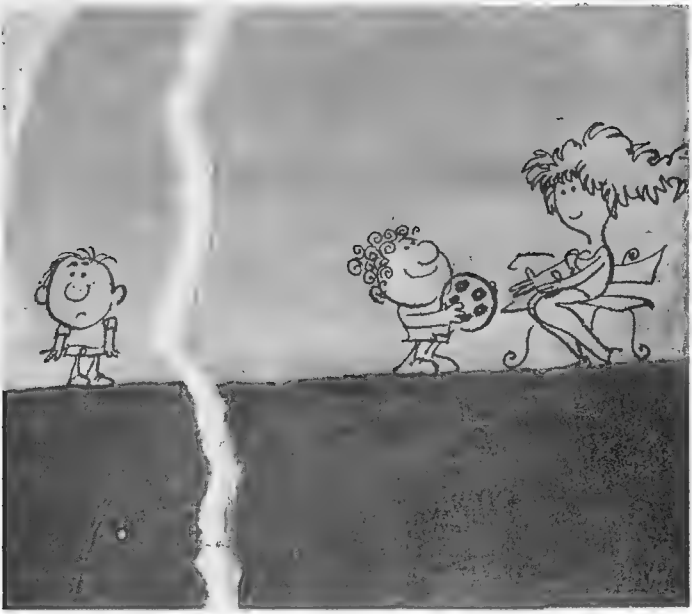
Az orvosok szókészletében a deviáció elferdülés, elgörbülés. A fizikában is használják ezt a kifejezést, például a mágnestű elhajlását deviációnak nevezik.

A pszichológia átvette ezt a szót. Deviánsnak hívja azokat az embereket, akiknek magatartása, életvitele, értékrendszere *más*, mint amit a társadalom helyesnek elfogadott. Ezek az emberek a kialakult szokásrendhez rosszul alkalmazkodnak, vagy nem alkalmazkodnak. „Elhajolnak" a szabályostól, mint a mágnestű. A rossz alkalmazkodás persze rengeteg összeütközést okoz, gyakran *belső bizonytalanságot és szorongást*. A lelki egyensúly visszaszerzésére olykor pótszerekhez folyamodnak, például *alkoholistákká* válnak, vagy *kábítószert fogyasztanak*. A deviáns ember nem bűnöző, de veszélyeztetett, és nagyobb a valószínűsége annak, hogy bűnözővé válik. Az alkoholos állapot például csökkenti a felelősség érzését és az ítélőképességet. Így az iszákos ember könnyen sodródik olyan helyzetbe, olyan társaságba, amelyet józan ésszel messze elkerülne.

A nyugati társadalmak bűnözőinek egy része kábítószerrel él. A valamikori kezdet a rossz alkalmazkodás lehetett. Ezt követte a kábítószerhez menekülés. S mert ez utóbbi pénzbe kerül, sok pénzbe – a legközelebbi lépés a bűnözés. A betörés, a lopás, a rablás. Valahogyan meg kell szerezniük a kábítószer árát, hiszen a megszokott narkotikum nélkül az egész életet elviselhetetlenül nehéznek érzik.

Deviánsnak mondják az érzelmi-szexuális élet elferdültjeit is, a *homoszexuális* embereket. Azokat, akik szerelmükkel nem az ellenkező neműekhez, hanem a saját nemükhöz tartozó embertársaikhoz kapcsolódnak.

A *prostituáltak* életvitele is deviáns. Két ember szexuális élete csak akkor lehet erkölcsös, ha *tartalmas és tartós érzelmi kapcsolat, kölcsönös felelősség* köti őket össze. A prostituáltak viszont anyagi ellenszolgáltatásért szinte válogatás nél-



kül kötnek kapcsolatokat. Az egymás iránti felelősség is, a tartalmasság, a tartósság is hiányzik ezekből a gyors, időleges együttlétekből. A társadalom elítéli a prostituáltakat, ezért szükségszerűen a társadalom peremén élnek. A válogatás nélküli ismeretségek miatt számtalanszor sodródnak különféle bűnözők társaságába, s így veszélyeztetettségük alapos.

A deviáns ember lehet, hogy ma még nem bűnöző, de minden lehetősége megvan arra, hogy holnap azzá váljon.

Vajon mi az összefüggés a deviáns, a bűnöző élet s a korai gyermekkor mostoha társkapcsolata között?

A kicsik a gondoskodó, a szeretetet adó felnőtt kedvéért megtanulnak sok kis szabályt, apró és fontos előírást. Később egyre bonyolultabb viselkedési és etikai normát is magukba építenek. A beleegyező mosoly, a biztatás, a bátorító és barátságos hang erősíti bennük a jót – megtanulják érteni

és értékelni a másokkal tartott kapcsolatot is. Ők maguk is igyekeznek úgy viselkedni, hogy a kapcsolat kellemes legyen.

Ha nincs a közelükben a kedves felnőtt – legtöbbször az anya –, akkor érdektelen és közönyös lesz számukra a külvilág, a játék, minden jó dolog elveszti színét és vonzását, de nem építik magukba az elemi erkölcsi szabályokat sem.

„Figyelek rád, érzem, amit tennem kell a kedvedért, és ez nekem is jó érzés." Szavakkal megfogalmazva valami hasonló játszódik le folyton folyamatosan a kicsikben, azokban, akiket jól szeret a felnőtt. *S ez marad ki* az anya nélkül, *magányosan nevelt kicsik életéből,* s a normák, a szabályok sem kerülnek be a személyiség alapjaiba.

Később, a serdülés vagy felnőttkor idején tompábbak lesznek a „figyelek rád" képességében. Könnyebben és gyorsabban megtesznek olyat, ami a másiknak rossz, káros, gyötrelmes. Az „érzem, mit kell tennem a kedvedért" mozzanatában is süketebbek, a másik óhaját bizonyos közönnyel fogadják. A „másik" ekkor már – tehát a serdülőkor és a felnőttkor idején – nem az anya, hanem a tágabb környezetben élő emberek: a munkatársak, a barátok, az ismerősök, az egész társadalom.

Az elkülönítve nevelt kismajmok később mindenkit támadtak, aki gyengébb volt náluk, s féltek mindenkitől, aki nagyobb, erősebb volt, mint ők. Azt mondtuk: olyan ez, mintha valami kis szabályozó masina gyengébben működnék bennük. Persze láthatatlan és műszerekkel kitapinthatatlan kis masina ez, de tény, hogy nem tudtak megfelelően alkalmazkodni érzelmeikkel, indulataikkal a környezetükhöz. *Az emberben nem ilyen egyszerű a képlet.* Mégis valami hasonlót eredményez a korai évek kapcsolat- és szeretethiánya. Érzelmeinket kordában tartani kicsi gyerekkortól kezdjük. Hosszú folyamat, amíg megtanuljuk irányítani, uralni a haragot, a kötekedést, az erőszakosságot, a félelmet, a szorongást stb. S ha ezeket az érzelmeket önmagunkban nem tudjuk jól megregulázni, s ráadásul a társadalom normáit csak felületesen

építettük magunkba, akkor nagyobb a valószínűsége annak, hogy antiszociális tetteket követünk el.

Mindez nem jelenti azt, hogy akit kicsi korában rosszul szerettek, vagy rideg magányban neveltek, abból szükségszerűen és mindig deviáns ember lesz. Ahogyan másban sem, úgy ebben sem lehet általánosítani. Nem vaskövetkezetességű törvényről van itt szó, csupán lehetőségről. Ami biztosnak mondható, az csupán ennyi: aki életének korai szakaszában a biztonságot, a szeretetet adó felnőttek támaszát folyamatosan nélkülözte, az nehezebben birkózik meg később a kapcsolatteremtés próbáival. Számára az emberekkel való viszony több érzelmi és erkölcsi buktatót tartogat.

A nagy központ

Ösztönjellegű késztetéseink vannak s szerzett ismereteink. Társkapcsolataink megalapozása tulajdonképpen csecsemőkorban kezdődik. Érzelmek és indulatok munkálnak bennünk, egyensúlyt keresünk, alkalmazkodunk.

De mindezek *hol* játszódnak le bennünk?

S a gondolkodás, az érdeklődés, a figyelem, a képzelet, az emlékezés – összefoglaló néven: a lelki jelenségek – lényünk *mely tájékán* formálódnak?

Valamikor réges-régen azt hitték, hogy a gondolkodás középpontja a szív.

Arisztotelész, az ókori bölcs még úgy hirdette, hogy az agy szerepe a vér lehűtése.

A középkorban Albertus Magnus úgy vélte, hogy az érzelmek az egyik agykamrában helyezkednek el, az emlékezet meg egy másikban.

A XVIII. században élt híres francia filozófus, Descartes szerint a lélek a tobozmirigyben foglal helyet.

Se szeri, se száma a spekulációknak, melyek fel akarták deríteni az ember belső világának törvényeit és szabályait. De a fenti, csupán gondolkodáson alapuló vizsgálódások és spekulációk nem bizonyultak elégnek. A „titkok" megismeréséhez a természettudományos ismereteknek kellett felszaporodniuk, és a mérőműszereknek tökéletesedniük.

Csak a múlt század végén születtek olyan tudományos mérések, amelyek kiderítették: az élettani változások és a lelki jelenségek sokkal szorosabb kapcsolatban állnak egymással, mint azt bármikor korábban gondolták. Kimutatták például laboratóriumi mérésekkel, hogy az öröm együtt jár a véredények kitágulásával, a szomorúság meg ezek görcseiben mutatkozik meg. Ijedtség esetén változik az izomzat tónusa (fe-

szültségi állapota), amikor meg dühösek vagy izgatottak vagyunk, akkor emelkedik a vércukor szintje.

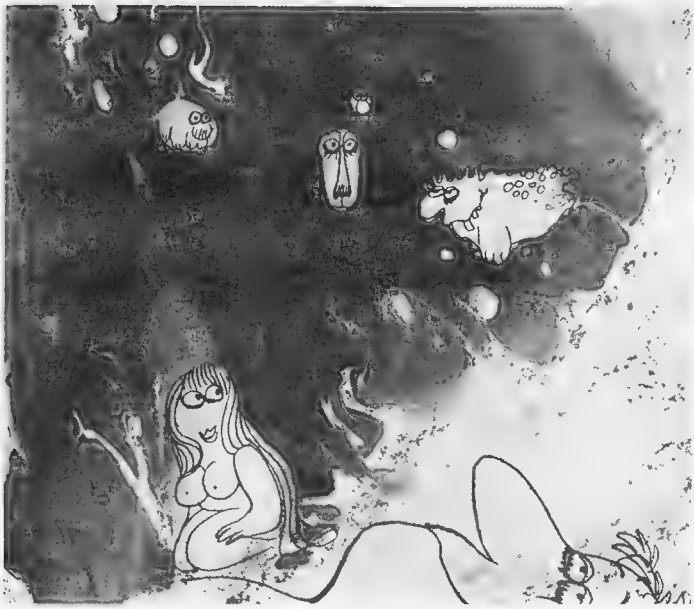
Az ember pszichofiziológiai egység. Lelkét és lelki működéseit képtelenség a tobozmirigybe vagy bármely agykamrába zárni. Testünk és lelki megnyilvánulásaink folytonos kölcsönhatásban vannak, s az *irányítást az idegrendszer végzi.* Az idegrendszer vezérlőterme, *központja az agy.*

A XIX. század tudósai már jól tudták, hogy az agy lelki működéseink valódi középpontja, s ez a szerv nem a vér lehűtésére szolgál, mint az ókori bölcs hitte.

De a szervezet különféle működései az agy *mely* területeihez kötődnek? Az első nagy észrevételt és úttörő jelentőségű megállapítást egy francia sebész, Broca tette 1861-ben. Egy boncolási lelet volt a hiteles adat. Ez a sebész ugyanis egy harminc esztendeje néma ember boncolása közben felfedezte, hogy a beszédképtelen ember agyának bal homloklebenyén az egyik tekervény sérült volt.

Sok-sok összehasonlító anatómiai vizsgálat következett ezután. Az agy részletes feltérképezését egy német ideggyógyász, Brodmann végezte el. Negyvenhét területet különböztetett meg. Ezeket a területeket elnevezték Brodmann-mezőknek. A különböző testrészeket, az érző és mozgásos működéseket az agy kérgének különböző mezői képviselik.

Az agy működési mechanizmusainak feltárásában az *állatkísérletek* segítettek. Igaz, korunkban már sikeres agyműtéteket végeznek embereken is, de ezek a műtétek mindig elsősorban a gyógyítás szolgálatában állnak. Operáció közben sok új tapasztalattal gazdagodik a tudomány, ám ezek a tapasztalatok mintegy melléktermékei a gyógyító műtétnek. Ugyanis kifejezetten az agy megismeréséhez – s más tudományos megismeréshez is – a jelenségek *megismétlésére* van szükség. Csak az azonos feltételek között újra és újra megismétlődő eseményeket lehet igazolt, ellenőrzött tudományos ismeretnek nyilvánítani. Az embereken végzett agyműtéteket pedig még a tudomány kedvéért sem lehet bármikor ismételgetni, ezek elsődleges célja a gyógyítás.



Meglepő újdonságok mégis kiderülnek az agyról az embereken végzett műtétek alatt is. Egyszer például azt tapasztalták, hogy amikor operáció közben a beteg agyának egy bizonyos pontjához érintették a műszert, akkor a beteg régi emlékképeket idézett fel. Ezeket az emlékeket jelennek élte át. Azaz pillanatnyi élménye szerint nem a műtő asztalán feküdt, hanem abban a helyzetben volt, amelyben a felidézett emlékek szerint lehetett valaha.

Egy másik példa: az operáció alatt a beteg teljesen nyugodtan viselkedett. (Az agyműtét altatás nélkül történt.) S egyszer csak megváltozott a magatartása. Felélénkült, vidám és kedveskedő lett, udvarolni kezdett a segédkező nővérnek. Néhány perc múlva a felhangolt állapot megszűnt, és ismét a nyugodt, csendes beteg feküdt a műtőben. Ez a hangulatváltozás a műtét alatt többször is előfordult. Az orvosok keresték a viselkedésváltozás okát, s kiderült, hogy egy fém műszer néha hozzáér az agy egyik pontjához. Ez az ingerelt

terület váltja ki rendre az előbb még megmagyarázhatatlannak tűnő viselkedést.

Az alábbi eset a mai természettudományos ismeretek nélkül egyenesen misztikus csodának számítana. Egy iskolázatlan és a zene világában járatlan falusi fiún agyműtétet végeztek. A sebészek egy vérömlenyt távolítottak el az agy állományából. Gyógyulás után a fiú feltűnően érdeklődött a muzsika iránt. Zenével kezdett foglalkozni, és tanulmányaiban hihetetlen gyorsan fejlődött, rövidesen zeneszerzésben is megállta a helyét. A vérömlenyt a zenei hallás középpontjáról távolították el, és ezen a területen fokozott sejttevékenység indult. Az itt levő sejtek izgalma a zenei képesség gyors fejlődését eredményezte.

Ezek a tapasztalatok új észrevételeket adtak a műszeres kutatásokhoz, és fontos ismereteket szolgáltattak az agyról. De mindvégig az állatok maradnak a fontos tudományos kísérletek szereplői.

ISMÉT AZ ÁLLATOKRÓL

Az állatkísérletek között talán a legérdekesebbek azok, melyek az agy elektromos működéséről adnak hírt. Az idegfiziológusok és pszichológusok finom műszereikkel különös műtéteket végeznek. Delgado professzor híres bikaviadalát is a bikán végrehajtott operáció előzte meg. Erre a célra használatos puskából kábító töltetet lőttek a bika bőrébe. Az állat pillanatok múlva mélyen aludt. Az operáció elkezdődhetett. Koponyáját felnyitották, és elektródát helyeztek az agyába. A professzort az agresszivitás érdekelte, s az elektródák az agynak azokon a területein foglaltak helyet, ahol az agresszivitás ingerlése, illetve gátlása történhet. A nagyon vékony huzalokat gondosan szigetelték, hogy az elektromos áram csak azokra az agyrészletekre kerüljön, amelyeket fel akartak deríteni. Azután az elektródákat egy öklömnyi dobozba vezették, és ezt az állat szarvai mögött helyezték el.

A dobozban miniatűr elem és ennek működését irányító rádió adó-vevőkészülék lapult.

A sikeres műtét után a meggyógyult bika agresszivitása a rádiójelzésre bármikor előidézhető volt. Ha az agy agresszivitást serkentő területét ingerelték árammal, akkor a düh és a támadókedv fokozódott. Amikor viszont az agresszivitást gátló agyterületet érte az áram, akkor az állat lecsendesedett, és szelíden viselkedett.

Ilyen előzmények után lépett a professzor az arénába. A hivatásos matadorok egyik kezükben karddal, a másikban vörös posztóval állnak ki a viadalra. Delgado kard helyett rádióadó készüléket vitt az arénába.

Elképzelhető a rádióval vívó professzor-matador sikere ezen a különös viadalon! A laikusok (azok a nézők, akiket nem avattak be az előzményekbe) döbbenten figyelték a fegyvertelen férfi felé száguldó mérges állatot. A bika fújtat, azután egy pillanat alatt, váratlanul megtorpan. Tűnődik, mereven álldogál, és mint aki meggondolta magát, szelíden, törleszkedve letérdel a rádiós „matador" elé. Egyetlen gombnyomásra eltűnt a düh, gátlás alá került az agresszió. Az előbb még fújtató, vágtató állat szelíd lett, mint egy bárány.

A hasonló eljárások technikája ma már tovább fejlődött. Parányi tranzisztoros készüléket tudnak beépíteni az állat koponyájába. A miniatűr készüléknek saját áramforrása van, mely évekig működhet. Az állat a kísérlet közben a maga ter-

mészetes életét éli. Nem zavarja a koponyájába épített kis adó-vevő műszer, a tudósoknak meg sok-sok adatot szolgáltat. Az agy elektromos potenciáljának értékeit sugározza, és a laboratóriumok jelző berendezései sorra felfogják, majd regisztrálják az agy természetéről érkező híreket.

A mikrotechnikának ez a fejlődése azért is nagy jelentőségű, mert így az agy jelenségei az állatok *természetes* viselkedése közben tanulmányozhatók. A laboratóriumban végső soron nem lehet olyan sokféle és olyan változatos helyzetet kialakítani, mint amit a valóságos élet nyújt. Nem lehet például nyomon követni a társas kapcsolatok alakulását sem. Egy majomcsalád mindennapjait, étkezéstől az utódápolásig, a laboratórium mesterséges környezetében képtelenség megszervezni. Ugyanakkor a koponyába épített mikroműszerekkel a család tagjai zavartalanul éldegélnek. Nincs mellettük a kísérletező, és mit sem tudnak arról, hogy a közeli laboratóriumban műszerek mérik és olykor irányítják indulataikat.

A ketrecben élő bundermajomcsalád életrendje szerint a legerősebb és rendszerint a legvadabb hím a vezér. Az ő kiszolgáltatottja a család többi tagja. Vannak kedvencei, s olyan családtagok is, akiket elhanyagol, vagy akikkel szemben ellenséges érzületet táplál. Az étkezésnél a vezéré az elsőbbség. Az etetőtálnál csak akkor engedi át a helyét, amikor ő már jóllakott. A többiek tiszteletben tartják a legvadabb állat jogait. Csakhogy amikor mikroműszerekkel a koponyájukban élnek a család tagjai, akkor különös változások történhetnek...

Az agresszív vezér egyetlen gombnyomásra passzív lesz és engedékeny. Verekedés nélkül átengedi kiváltságos helyét az etetőtálnál. Egy másik gombnyomásra meg egy másik, eddig gyávának gyengének ismert majom hirtelen felélénkül. Harciasan megtámadja akár a legerősebbet, a vezérmajmot is.

Egyik kísérletben a vezérmajom agresszivitását gátló elektródát egy kapcsolókarba vezették. A kapcsolókart felszerelték a ketrec oldalára. A majmok megtanulták, hogy e kar

lenyomásával a dühös vezérmajom megfékezhető. Valahányszor a verekedő főmajom elől menekülni kellett, az egyik családtag azonnal a kapcsolóhoz ugrott, lenyomta, és már helyre is állt a családi béke.

A kapcsoló kezelése és célszerű használata meglepő. Hiszen értelmetlen állatokról van szó, akik semmit sem tudnak az elektromos ingerlésről és gátlásról, sem arról, hogy mi az összefüggés a vezér lecsillapodása meg a kar lenyomása között. A számukra fontos tudást mégis megszerezték. Nem értelemszerűen, de rájöttek az összefüggésre. Amikor ugyanis a vezér acsarkodása elől ide-oda ugráltak, fel-le rohangáltak a ketrecben, néhányszor véletlenül lenyomták a ketrec falából kiálló kapcsolót. S valahányszor ez történt, a családfő haragja lecsillapodott. Az eset többszöri ismétlődése után kialakult a képzettársítás a kapcsolókar lenyomása és a vezér lecsillapodása között. A kapcsolatképzés megtörtént, s ez a tanulás alapja. (Ugyanaz a folyamat játszódott le, amely a csókákat megtanítja az ellenség felismerésére, ha az ellenséget többször látták kapálódzó fekete valamivel.)

Az agykutatók egy másik csoportja *irtásos módszerrel* dolgozik. A műtétek alkalmával az állat agyának bizonyos meghatározott területét eltávolítják (kiirtják), s a gyógyulás után megfigyelik: milyen változások történtek az állat viselkedésében.

A majom ősi ellensége a kígyó. Ha a majomcsalád ezt a hüllőt megpillantja, rémülten, reszketve menekül, és dühös makogással szidja az ellenséget. A félelem és a düh (ez a két érzelem sokszor jelentkezik együtt!) jellemző magatartása a kígyót megpillantó majomnak. Amikor a kísérleti majmok agyának egyik részletét (a halántéki lebeny bizonyos területét) eltávolították, a majmok viselkedése átalakult. Jöhetett a kígyó, a majmok szelídek voltak, sem félelmet, sem dühöt nem lehetett többé kiváltani belőlük. Jóformán „elfelejtették" ezt a két érzelmi reakciót. Más furcsa változás is történt:

megpróbáltak mindent megenni, ami csak a kezük ügyébe esett. Nem tudtak különbséget tenni ehető és ehetetlen, veszélytelen vagy veszélyes ennivaló között. Még a szöget is kóstolgatták, de kóstolás után sem tudtak jól tájékozódni a „szeretem", „nemszeretem" táplálékok között. Hasonlóképp nem tudták megkülönböztetni állattársaikat, s a másik állatban – attól függetlenül, hogy az milyen fajhoz tartozott, vagy milyen nemű volt – szexuális partnert láttak.

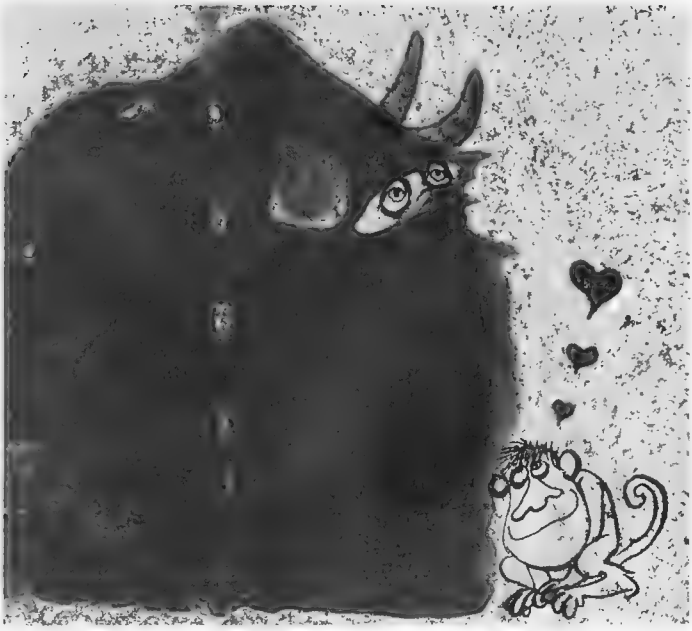
Szociális magatartásuk és a csoportban elfoglalt helyük is megváltozott. Az az állat, amely eddig a vezér szerepét töltötte be, a műtét után megszelídült. Ezzel a magatartással, s főképp mert a különbségtételre alkalmatlan lett, alárendeltté vált a társai között.

A kiirtott agyi részlet szerepe az volt, hogy a *környezet sokféle ingere között érzelmi szempontból értékeljen.* Azaz eldöntse: mi az, ami jó és kellemes, mi a rossz és veszélyes a különféle szükségletek kielégítésében. Az irtás után erre az értékelésre képtelenné váltak a kísérleti állatok.

Fronto temporalis cortex, lobus priformis amygdalae, hipocampus, prae subiculum. Ezek a szavak nem varázsigék. Az agy halántéki lebenyén elhelyezkedő képletek bizonyos részletét jelentik. Ezek kiirtása után lettek szelídek, félelem nélküliek és a helyes érzelmi döntésre képtelenek Bucy és Klüver* majmai.

Vajon a távoli korokban élt őseink – akik még a mágiánál és a kuruzslásnál tartottak – miképp vélekednének Klüver és Bucy ténykedéséről? Mit szóltak volna ahhoz, hogy az imént még harcias majmok természete megváltozott? Alighanem ez a két agysebész lenne primitív őseink körében a legfőbb varázsló. A középkorban csodatevő szentnek hitték volna őket, vagy az ördög cimboráinak. Kegyencei lennének az

* *Bucy és Klüver* a két agysebész, akik a fenti irtásos kísérletet végezték



uralkodóknak, és ki tudja, miféle csodatettek végrehajtását kívánnák tőlük!

Eljátszadozhatunk a gondolattal: a gyógyszerek és az elektromos műszerek segítségével átformálhatja-e a tudomány a jövő embereinek személyiségét? A fantasztikus regények szerzői módfelett elképesztő történeteket írnak a megváltoztatható emberi természetről. Ezeknek a történeteknek a tudományos magva sokszor kétséges, nemigen állná ki a szigorúbb kritikát. Ám jövőkutatással nemcsak a fantasztikus regények írói foglalkoznak.

Egy nemzetközi tudományos szakértő csoport foglalkozott ezzel a problémakörrel. Tudósok és szakértők dolgozatai alapján összeállítottak egy várható prognózist az emberi természet megváltoztatásának jövőbeli lehetőségeiről:

– 1980–2000 között várhatóan elkezdődik olyan stimulátorok (élénkítő szerek) felhasználása, melyek specifikus vál-

tozásokat idézhetnek elő az emberi jellemben és magatartásban;

– 2000–2020 között megkezdik új emberi szervek és testrészek keletkezésének biokémiai stimulálását;

– 2000 körül sikerül majd gyógyszerekkel megjavítani az emberek gondolkodóképességét;

– a kutatók nyolcvan százaléka szerint 2000 és 2020 körül megvalósul az oktatás olyan formája, melynek keretében az ismereteket közvetlenül rögzítik az emberi agyban;

– a szakértők fele úgy véli: 2000 körül már sikerül mesterségesen letargikus állapotba hozni vagy fagyasztani az embert, s így lehetővé válnak az igen hosszú űrutazások;

– minden kutató lehetségesnek tartja, hogy 2020 előtt létrehozzák a telepatikus* kapcsolatokat.

Mindezek a jóslatok a jövőre vonatkoznak, melyről biztosat nem lehet mondani.

Azonban már a jelen tudományos kísérleteiből és tényeiből is adódik néhány következtetés. Az agy elektromos vizsgálatánál például kitűnt, hogy bár megváltoztatható az állat emocionális, érzelmi állapota, de megmarad az érzelmek *iránya*. Ez azt jelenti, hogy a kísérletező által keltett dühroham a vezérhímet támadásra ingerli, de sohasem azt az állatot támadja meg, akit kedvel, hanem valamelyik vetélytársát, akivel szemben eddig is ellenszenvet táplált. A gyáva majom, ha elektromos úton ingerelték, nem valamelyik közömbös családtagra veti magát, hanem a vezérre, akire eddig is féltékenykedett, és aki miatt sok kellemetlenséget viselt el.

Az *egész*, az *egyéniség* tehát az ingerlés hatására nem változik meg.

Hasonlóképp a működések megváltozhatnak, ha az agykéreg megfelelő helyén sérülés vagy agyroncsolás történik. De

* *Telepátia* – egyes személyeknek az a képessége, hogy más ember gondolatáról, érzéséről vagy időben, térben távoli eseményekről megérzés útján tudomást szerezzenek, és így más személy akaratát befolyásolni tudják

a működések lefolyásában az agynak *mint egésznek* van szerepe. S az irtott, roncsolt mezők szerepét átveheti *egy másik* területe az agynak, s a működések idővel részlegesen, esetleg teljesen helyreállhatnak.

TIZENÖTMILLIÁRD DOLGOZÓ A NAGY KÖZPONTBAN

Az agy felületén barázdák kacskaringóznak. A fejlettebb szellemi képességekkel rendelkező állatfajok agyán több a barázda, mint a fejletlenebb képességű állatfajokén. Az emberi faj esetén azonban egyes embereket nem lehet összehasonlítani ezen az alapon.

A koponya védelmet biztosít idegrendszerünk központjának. A nagy központi iroda tehát a csontgolyóbisban székel.

Olyan iroda, ahol *tíz-tizenötmilliárd* munkás dolgozik! Ennyi az agy *idegsejt*jeinek száma.

Rengeteg telefonhuzalon futnak be az irodába a hírek. Ezek a telefonhuzalok az *érzőrostok*. Rajtuk keresztül jut az agyba a fény, a hang, a szaglás, az ízlelés, a tapintás ingere. Tehát a színek, a formák, a zene, a zaj, a beszéd, az illatok és a szagok, a meleg és a hideg, a tárgyak puhaságának, keménységének, érdességének stb. jelzései, és mindezek százmeg százféle kombinációja, változata.

Az irodába folytonosan áramlanak a hírek a külvilágból is meg a szervezet belső környezetéből is. Érzékeljük, hogy süt a nap, meleg van, száraz a föld, egy ember fut át az úttesten, az üzletből gyümölcs illata száll ki, és összekeveredik az autók benzingőzével, meglöknek bennünket a villamoson, zakatolnak a kerekek. Tehát a *külvilág* hatalmas ingerköteggel percről percre ostromol bennünket. Közben *belülről* is indulnak információk a központi irodába: éhséget vagy szomjúságot érzünk, testünk helyzetét is érzékeljük, s a futás ritmusát, amint a villamos után loholunk.

A tizenötmilliárd idegsejt dolgozik!

Megfejtik az ingereket. Mert a hallás ingere egyszerűen a levegő rezgő mozgása, a hanghullám. De mi idézi ezt elő? Egy szitakötő szárnya vagy egy darázsé? Egy surranó tolvaj cipőtalpa vagy valaki másé? Tehát *mi az, amit* hallunk? A központban megfejtik az inger értelmét.

A látás ingere is csupán a fény, az elektromágneses rezgések bizonyos hullámhosszú tartománya. De honnan verődik szemünkbe ez az elektromágneses hullám? Fáról, fűről, házról, lépcsőről, a barátnőnkről? Tehát *mi az, amit látunk?* Az értelmezést az agy irodájának dolgozói végzik.

Válogatják is az ingereket. A hírek apró bombáinak záporában szűrni, szelektálni kell. Ha minden információt azonos értékűnek tartanának az iroda dolgozói, akkor szörnyű kavarodás támadna. Melyek a *fontos* ingerek az adott pillanatban? Ez a válogatás alapja. A gépkocsi vezetője sok mindenre figyel, de nem figyelhet *minden* ingerre, ami vezetés közben éri. A dolgozatot író diáknak, a rajtolni készülő úszónak vagy a vadászó vadmacskának az ingerek más-más csoportjára van szüksége, amikor az imént említett tevékenységet végzi. S ezeket kell kiszűrni a külső és belső környezetből – hogy az élőlény sikeresen tevékenykedjen, jól alkalmazkodjon.

Átdolgozzák az idegsejtdolgozók az ingereket. Egy bokorra szálló madár a hallás és látás ingereit szolgáltatja. De másképp dolgozza fel ezt az ingert egy csúzlival kószáló kisfiú, másképp egy vadászó macska vagy kutya, és ismét másképpen egy szemlélődő, sétáló felnőtt vagy a szerelmes költő.

Tárolják, azaz elraktározzák az ismereteket az emlékezet szobáiba. Óriási anyag halmozódik itt fel az esztendők során. Ezeket később elő lehet hívni, és fel lehet használni. De az elraktározott ismeretek, élmények egy része olyan mélyre kerül, hogy tökéletesen elfelejtkezünk róluk. Egy részük elő sem hívható többé, más részük felelevenítéséhez meg különleges technikára – például hipnózisra – van szükség. Az élmények és ismeretek mélyre süllyedt és aligha előhívható régióinak sajátossága, hogy *hatásuk* később is megmaradhat. Érezhetünk rokonszenvet vagy ellenszenvet egy helyzet vagy egy em-

ber iránt. S mindez megmagyarázhatatlannak is tűnhet, hiszen semmi sem indokolja ésszerűen az érzést. Lehet, hogy egy múltbeli, már elfelejtett hasonló helyzet vagy személy a ludas, annak a *hatása* érvényesül a jelenben.

Utasításokká, parancsokká formálják az agy idegsejtjei a beérkezett információk egy részét. A parancsok alapján *válaszolunk* a beérkezett ingerekre. A parancsok végrehajtásához a belülről kifelé futó *mozgató idegrostok*ra van szükség. A futballista kapus látja a kapu felé repülő labdát, mert az érzőrostokon az inger befutott a központba. A pillanat tö[illegible]sze

alatt kialakul a parancs: meg kell ragadni a labdát. A parancs áttevődik a mozgató idegrostokra. (Most már *belülről kifelé* fut az inger a *mozgató*rostokon. Az előbb *kívülről befelé* futott: az *érző*rostokon.) S a repülő labdát a kapus egy jó mozdulattal kivédi.

Benn az irodában egymással is összeköttetésben áll a rengeteg alkalmazott. Sűrű összekötő pályák hálózzák be az irodát. Becslések szerint e pályáknak az emberi agyban 480 ezer kilométer* a hossza. Mennyi lehet ez a 480 ezer kilométer? Ha úgy képzeljük el az irodán belüli pályákat, mint egy spulni legombolyítható, leheletvékony cérnát, és egy űrhajó a Holdig rohanna a cérna egyik végével, akkor is még a Földön maradna vagy 100 ezer kilométernyi fonal.

PIHENÉS, ALVÁS, ÁLOM

Sok-sok energiára van szükség ahhoz, hogy ennek a hatalmas és nagy létszámú irodának ügyei-dolgai zökkenő nélkül menjenek. Ha az energiaveszteség a megengedettnél nagyobb, akkor veszélybe kerül az agy, és működése akadozóvá válik. Az egyensúly fontos, a kimerülés ellen védekezni kell. A védekezés egyik formája az alvás. Alvás közben öntudatlan, önkéntelen képzeletbeli játékok történnek az agyban: létrejön az álom.

Az álom biztosítja az alvást. A nappalok feszültséggel teli élményei megzavarnák az alvó nyugalmát. Minduntalan felriasztaná az el nem végzett feladat, a megtörtént események kellemes és kellemetlen utóhatása. Mindazok a szorongások, izgalmak, vágyak, feszültségek, amelyekkel éltünkben találkozunk, alvás közben is fel-felbukkannak. Az álom úgy segít ezen, hogy képek sorozatában lejátssza előttünk a nappal összegyűjtött feszültségeket. Ezek a képek fantasztikusak, sűrí-

* Az agy fehérállományában futó pályák hosszának számadata ez. Az agynak van szürkeállománya is

tettek és gyakran képtelenek; sokszor jelképek, szimbólumok formájában mutatják csak a valóságot. Ettől függetlenül -- vagy talán épp ezért – alkalmasak arra, hogy feldolgozzuk, „kiálmodjuk" magunkból a feszítő érzéseket, s nyugodtan aludjunk tovább.

Ilyenkor sem a logikánk, sem az ítélőképességünk, józan eszünk nem rendezi értelmes sorokba az emlékképeket. Fejtetőre állított, bolondos és irracionális* képek bontakoznak ki az álmokban. Felébredéskor sokszor csodálkozunk az izgalmas és szorongató, szépséges vagy szégyenletes különösségeken, amelyeket álmunkban megéltünk. Lehetségessé válik ott a lehetetlen is.

Tér és idő elveszti érvényességét és korlátját. Álmodik az ember a francia forradalomról, maga is a kivégzendők között

* *Irracionális* – ésszerűtlen; a gondolkodás számára felfoghatatlan nem fejezhető ki logikai fogalmakkal

menetel Párizs utcáin. Átéli a félelmet, látja a felbolydult tömeget, látja a vesztőhely felé vezető lépcsőket, és hosszú óráknak véli álmában a színesen, rettenetesen kavargó álomperceket. Megálmodja azt a pillanatot, amikor a nyaktiló lesújt rá – s hirtelen felébred, valami külső ingerre. Egy könyv az éjjeliszekrényéről a nyakára pottyant – a könyv élének ütése volt a külső inger. S az ütéstől az ébredés pillanatáig eltelt tizedmásodpercek alatt képek, élmények, hangok, rettenetek sorozatát álmodja végig. Mert álmaink fittyet hánynak az időnek.

Az álomban nincsenek korlátai a térnek, sem a valóság törvényeinek. Repülhetünk a magasban, mit sem törődve a gravitáció törvényével. Jelen lehetünk két személyben is egyszerre: szereplői vagyunk egy álombeli jelenetnek, s ezt a jelenetet kívülről – akár egy néző a moziban – egyúttal szemlélhetjük is.

Rendszerint látási élményt nyújtanak az álmok, és mi nézzük a mozgó képeket. Többnyire némafilmek ezek, a hallási élmény ritka, és a mozi legtöbbször fekete-fehér. Csak ritka élmény a színes álom. Talán az érzelmileg felhangolt ébrenléti állapotok után jelentkeznek olykor az álom vásznain a színek. S a szemlélgetés közben szemgolyónk (mint ébrenlét alatt is, ha figyelünk valamit) ide-oda mozdul. A szem követi és a tekintet körültapogatja a tárgyakat.

Az alvással foglalkozó kutatók az alvó kísérleti személyeket felköltötték, valahányszor azok szemhéja alatt a szemgolyó mozgását látták. A kísérleti személyek ilyenkor rendszerint álomról számoltak be. Sőt a megfigyelők szerint a szemgolyó mozgása is megfelelt az álom tartalmának. Az álmában labdarúgást szemlélő ember szeme vízszintesen ide-oda mozdult, a lépcsőn járó embereket szemlélő álmodó meg függőleges irányba, fel-le mozgatja szemét.

A kutatók szerint mindenki álmodik. Még azok a kísérleti személyek is, akik buzgón állították, hogy ők sohasem álmodnak, valahányszor a szemmozgások periódusában költötték fel őket, rendszerint számot tudtak adni álmaikról.

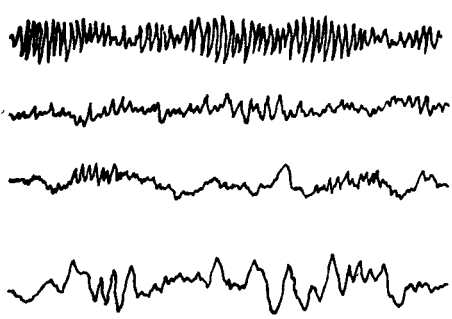
Az álmok tartalma rendszerint az ébrenlét során összegyűjtögetett élmények és hatások emlékképe. Ám az alvás közben jelentkező külső ingereknek is szerepük van abban, hogy miről álmodunk. Az éjjeliszekrényről leesett könyv a nyaktiló álmát hozta. Kísérleti helyzetben szándékosan adtak valamilyen külső ingert, majd felébresztették az alvót, és kikérdezték az álom tartalmáról. Egyik alkalommal illatos szappant és parfümöt szagoltattak az alvó kísérleti személyekkel, s a megjelenő álomképek valamilyen formában összefüggésben voltak az illattal. Egyikük illatszerboltban vásárolt, a másik virágos réten sétált stb.

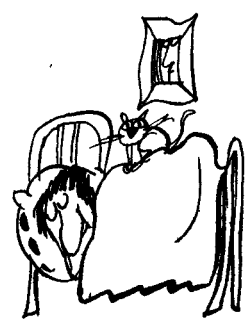
Tetszetős történetek szállingóznak megálmodott felfedezésekről, műalkotásokról. De megnyugtathatom az olvasót, senkit sem fenyeget az a veszély, hogy egyszer valami különös felfedezésre jut olyan tudományban, mellyel azelőtt nem foglalkozott soha. Azokban az esetekben, amikor a tudományos felfedezést megálmodta valaki – ez az álom minden esetben tudatos és hosszú előmunkálatok után jelentkezett. Tehát a sokféle adat az adott problémáról már a kutató fejében volt. Az alvás álomszakaszában hirtelen összekapcsolódtak azok a gondolati láncszemek, amelyek összekapcsolódását az ébrenlét alatt valami megakadályozta. Például a fáradtság vagy a túl sok mellékes adat miatt ébrenlétben még nem világosodott meg maga a felfedezés.

Az alvó ember viselkedését a modern kutatók a EEG (elektroenkefalográf) segítségével is figyelik. Ez a készülék – elektródák segítségével – a fejbőrön keresztül méri az agy elektromos potenciáljait, és egy szerkezet folyamatosan rajzolja a lassan mozgó papírra az alábbi ritmikusan ismétlődő krikszkrakszokat:

- laza, elengedett állapotban
- álmosság állapotában
- alvás közben
- mély alvás közben;

ilyen hullámokat rajzol a gépezet.





Az elalvó ember e négy fokozaton megy keresztül: ellazul, álmos, elalszik, majd mélyen alszik, s a fokozatok alatt a műszer más-más rajzolatot ad.

Az éjszaka folyamán többször végigjárja az alvó a négy fokozatot. Az elalvás után mintegy negyvenöt perc alatt elérkezik a legmélyebb alvás periódusába. Itt kb. húszpercnyi idő elteltével visszaemelkedik a 3., majd a 2. fokozathoz, és ezt a le-föl, le-föl liftezős ingázást háromszor-négyszer-ötször is megismétli az éjszaka folyamán. Egy-egy „liftezés" között az a különbség, hogy egyre kevesebb időt tölt az alvó a mély alvás szakaszában, s egyre többet a felszínesebb alvás fokozataiban.

Az alvás megvédi a szervezetet a kimerüléstől. Passzív állapot ez, mely kivált alkalmas az elhasznált erők pótlására. De mi történik, ha az alvást tervszerűen megakadályozzák, és huzamos időn keresztül elmarad az erők pótlása?

Az egyik alvást megvonó kísérletben a kísérleti személyeknek száz órán keresztül nem volt szabad elaludniuk. A vér elemzése útján kimutatták, hogy a szervezet olyan energiafelszabadítási módozatokat alkalmazott, melyeket csak vészhelyzetben használ. Ha ezen az időn túl sem engedik a kísérleti személyeket elaludni, akkor megkezdődik az ésszerű viselkedés felbomlása. Hallucinációk, nem reális észlelések következnek, képzeletbeli tárgyakat és személyeket látnak a kísérleti alanyok. Nem tudják a helyzetüket józanul megítélni, többen reális ok nélkül is támadóvá, agresszívvé válnak.

LEHET-E TANULNI ALVÁS KÖZBEN?

Mindenkori diák-vágyálom: milyen jó volna, ha este lefeküdnénk, párnánk alá tennénk a tankönyvet, s reggelre kelve tudnánk a feladott leckét. De nemcsak a diákokat, a pszichológusokat is régóta foglalkoztatja a kérdés: lehet-e tanulni alvás közben. 1916 óta kísérleti úton is megpróbáltak feleletet kapni a kérdésre.

Tipikus módja a próbálkozásoknak, hogy az alvók egyik csoportjának kérdések és feleletek sorozatát olvassák fel, illetve játsszák le magnetofonszalagról. Az alvók másik csoportja* – a másik helyiségben – nyugodtan alszik. Az ő agyukba nem táplálják be a kérdéseket és feleleteket. Majd éber állapotban a kísérleti csoport és a kontrollcsoport tagjainak is felelniük kell a kérdésekre. Az első kísérletekben úgy találták, hogy az alvás közben tanított csoport sikeresebben válaszolt a feladatokra.

Sokan kétségbe vonták e kísérletek hitelességét. Valóban alvás közben történt a tanulás? Nehezen ellenőrizhető ugyanis, hogy miközben a kísérleti személyek fülébe duruzsol a magnetofon, nem ébrednek-e fel egyszer-egyszer.

Később a technikai haladás lehetővé tette, hogy pontosabb, tárgyilagosabb méréseket végezzenek a kutatók. EEG készülékkel ellenőrizték az alvást. A készüléken megjelenő hullámok szerint figyelték, hogy mikor kerülnek az alvás állapotába a kísérleti személyek, s csak ekkor tanították őket. Ha csak az alvás és a mély alvás periódusában folyt a tanítás, akkor a kísérleti személyek nem tudták jobban megoldani a feladatokat, mint a kontrollcsoport tagjai.

* Ez a másik a kontrollcsoport. A tudományos igényű vizsgálatokban a kontrollcsoport tagjai nem kapják azokat a hatásokat, amelyeket a kísérleti csoport tagjai kapnak. A vizsgálat utolsó szakaszában megmérik valamennyi kísérleti személy teljesítményét, tehát a kontrollcsoport tagjaiét is. Az utóbbiak eredményével ellenőrzik, hogy a hatás, melyet a kísérleti csoportra gyakoroltak, hatott-e egyáltalán, és milyen mértékben

Egyik alkalommal megvizsgálták, hogy a tanulás után mikor tudják pontosabban felidézni az anyagot a kísérleti személyek:

- akkor, ha alvás és pihenés követi a tanulást, vagy
- akkor, ha ébrenlét követi, és bizonyos idő elteltével kell felmondani a megtanultakat?

Az egyik csoportnak a tanulás után aludnia kellett. Közülük

- akik 1 órán át aludtak 45%-ban,
- akik 2 órán át aludtak 54%-ban,
- akik 4 órán át aludtak 55%-ban,
- akik 8 órán át aludtak 56%-ban,

tudták felmondani a tanultakat.

A nyolcórás alvás bizonyult tehát a legkedvezőbbnek. A megtanult szöveg felidézése ekkor sikerült a legeredményesebben.

A másik csoport a tanulás után ébren maradt. Közülük, akik

1 óra múlva számoltak be tudásukról, azok 40%-os,
akik 2 óra múlva számoltak be tudásukról, 31%-os,
akik 4 óra múlva számoltak be tudásukról, 22%-os,
akik 8 óra múlva számoltak be tudásukról, 9%-os
pontossággal tudták felidézni a megtanult anyagot.

Az ébrenlét; az aktív állapot tehát kedvezőtlen hatású az emléknyomok megtartásában. Az alvás, a pihenés pedig rögzíti a tanultakat.

A halakkal végzett tanulási kísérletek is azt mutatták, hogy a passzív, nyugalmi állapot kedvez az emléknyomok megőrzésének. A halaknak egy labirintus járatát, annak pontos útvonalát kellett megtanulniuk. (A labirintus végén étel várta

az érkezőket, s ez hajtotta az állatokat a járat gyors, pontos megtanulására.) Amikor már valamennyi hal ismerte a járatok vonalát, akkor két csoportra osztották őket, s az egyik csoportot langymeleg vízbe, a másik csoportot hideg vízbe tették. A meleg víz aktívvá és mozgékonnyá teszi a halakat, a hideg víz ellenkező hatást vált ki: ebben passzívvá válnak.

Később mindkét csoport halnak ismét be kellett mutatnia tudományát, azaz pontos tájékozódását a labirintusban. Az időközben meleg vízben tartott állatok több hibát követtek el. Többet felejtettek. A passzív, nyugodt állapotban (a hideg vízben) tartottak pontosan és jól végrehajtották a korábban megtanult helyváltoztatást.

BÖLCSEBB A REGGEL, MINT AZ ESTE

Így szól a közmondás, s bár minden közmondásnak van igazságmagva, mégsem biztos, hogy tökéletesen igaz.

Nézzük hát, valóban bölcsebb-e a reggel? Vannak-e olyan esetek, amikor inkább az esték bölcsességét kell dicsérnünk?

Azt már megmutatták a fenti kísérletek, hogy amikor a tanulást alvás követte, akkor az emléknyomok jobban megszilárdultak. Tehát ha olyan anyagot kell megtanulni, melyre pontosan és jól kell *emlékeznünk*, azt *ne reggel* gyömöszöljük a memóriánkba. A nappali lótás-futás, az élmények, az ébrenlétben körülöttünk cikázó ingerek nem engedik mélyen bevéső dni az emléknyomokat. Elmossák, bizonytalanná teszik, mielőtt alaposan megszilárdultak volna.

S a diák, aki ébredés után tíz perc alatt pompásan megtanulta a verset, búsan tapasztalja majd, hogy amikor felelnie kell az órán, csupán bizonytalan versfoszlányokra emlékszik. „Tanárnő, én tudom! Én tanultam!" Ismerős mondatok ezek. S valóban maga sem érti, mi történt vele. Reggel kétszeri átolvasásra már pompásan fújta a verset. Most meg csak dadog itt, felidéznie alig sikerül. Kész a konfliktus! S nem is a gyenge érdemjegy a legrosszabb ekkor, hanem az önmagunk-

ba vetett hit elpárolgása. „Hogyan? – gondolja az ember, vagy csak érzi. – Ilyen buta lennék? Ilyen megbízhatatlan a fejem?" S a legközelebbi feleletnek már határozatlanul, megcsapolt önbizalommal kezd neki – s ez a teljesítményét ismét rontani fogja.

Pedig nem megbízhatatlan az emlékezete, csak rossz időszakban memorizált.* Valóban tudta a verset, de a reggeli készülődés, az utca zsivaja, az osztálytársakkal való találkozás kimosta fejéből a tanultakat. Az elhomályosított nyomokat pedig nehéz felidézni. A megőrzésre szánt anyag megtanulására tehát az esti órákat használjuk.

Ha ez így van, akkor mit kezdjünk a bölcs közmondással, mely szerint „bölcsebb a reggel, mint az este"? Mert ennek a közmondásnak is igaza van! Csakhogy a reggeli órák *nem az emlékezetbe vésésnek kedveznek* (amint ezt a tapasztalat is bizonyította), hanem másféle szellemi tevékenységeknek. Amikor:

> *problémákat kell megoldani, összefüggéseket keresni, különbségeket meglátni, elvont adatokat összehasonlítani, dönteni, azaz gondolkodási műveleteket kell végezni,*

akkor a reggeli és a délelőtti órák valóban „bölcsebbek". Ezek a gondolkodási műveletek nemcsak a matematika tantárgyában, hanem *minden más tantárgyban* is nagy szerepet játszanak. Természetesen *mindennapi életünkben is.* Amikor *dönteni* kell, amikor valamilyen *elhatározásra* kell jutni ügyes-bajos dolgainkban, gyakran mondjuk: aludjunk rá egyet! Mert erre nem az este, hanem a reggeli világos órák a legalkalmasabbak.

Jókora pszichikus energiára van szükség a *döntések* és *elhatározások* meghozatalához. Ráadásul az utóbbiakat egész életünkben gyakorolnunk kell, ha nem akarunk sodródva élni és mindig mások feje után menni. Az emlékezetbe vésés fontosságban csak a gondolkodás után következik, s a diákévek elmúltával viszonylag ritkán lesz szükség a memorizálásra.

* *Memorizálni* – szó szerint emlékezetbe vésni

Egyébként is hiába tárolna agyában millió adatot bárki – a hadvezér, a gyár művezetője, főmérnöke, a tudományos kutató –, ha nem tudná eldönteni, hogy mikor mi a teendője! Ha nem tudná – ismeretei alapján – megoldani a mindig módosuló feladatokat, a folyton változó problémákat. Erre meg valóban a reggeli órák felhasználása a bölcs dolog, ahogyan ezt a közmondás is sugallja.

MENNYIT ALUDJUNK?

A továbbiakban közölt adatok csupán átlagokat jeleznek. Látható a táblázatból, hogy életkoronként más és más az alvásszükséglet. De az emberek különbözőek. Azt mondja egy, az alvással foglalkozó kutató: ahogyan nem lehet meghatározni, hogy mindenki 166 cm magasra nőjön, azt sem lehet kategorikusan kimondani, hogy mennyit kell aludni.

ÉLETKOR	AZ ALVÁSSAL TÖLTÖTT ÓRÁK SZÁMA
Az élet első 3 napján	16,5
A 3. héten	15,0
A 26. héten	14,0
2 éves korban	13,5
6 éves korban	12,0
13 éves korban	9,5
21 éves korban	7,8
A felnőttek általában	7,5*

A fiataloknak körülbelül 8 óra a szükséges alvásideje. Bár lehetségesek egyéni eltérések, mégis, ha egy mód van rá, inkább kicsivel több, de semmivel se legyen kevesebb az az idő, amit alvással töltünk. Folyamatosan kialvatlanul élni: merénylet a szervezet ellen, lassú, észrevétlen menetelés a neurózis** felé. A már kifejlett, erős és megállapodott felnőtt szervezetét kevésbé veszélyezteti az alváshiány. De a fiatalok törékenyebbek. Az ő életükben is van sok feszültségforrás, szorongás, pszichés megterhelés, s ezeket alvás közben jó lenne „kiálmodni". Jó lenne le- és felliftezve az alvás fokozataiban teljesen megújulni. A fiatalok (látszat szerint) bírják 5–6 órás alvással a napot, s azzal ámítják magukat: hozzá lehet szokni. Valójában a fáradtság észrevétlenül felhalmozódik, és alattomosan felőröl.

Nemrégiben találkoztam egy egyetemista ismerősömmel. Azt hiszem, az övéhez hasonló életmód nem ritka a fiatalok között. Megterhelő szellemi munkát végeznek, tanulnak, de sok minden más is érdekli őket: szakkörök és szórakozás, zene és színház, irodalom és egyebek, tehát szeretnék fel-

* R. Wilkinson: Alvás és álom. Új távlatok a pszichológiában; Gondolat, 1972

** *Neurózis* – a testi-lelki működések zavaraiban megnyilvánuló (bonctanilag ki nem mutatható) idegbetegségek közös neve

szippantani mindazt, amit a lehetőségek kínálnak az érdeklődő embernek. Látszólag valóban bírják kialvatlanul is a tempót, és napközben álmosságot sem éreznek. Lótnak-futnak - de feszültebbek, érzékenyebbek, ingerelhetőbbek, mint azok a társaik, akik rendszeres, alapos nagy alvás után kezdik a reggelt. A fokozott ingerelhetőség fogékonyabbá teszi őket a külvilág minden eseményére. Elevenebben megélik, ami körülöttük történik. Mélyebben érinti őket a jó és a rossz, a szívükre veszik a világ és a maguk baját.

Ifjú barátom arról panaszkodott, hogy apró dolgok miatt is sírni tudna, mint egy gyerek. Minden, ami körülötte történik, mély hatást tesz rá, felzaklatja. Amit más fel sem vesz, amire oda sem figyel, attól ő elkeseredik. Napirendje és életkörülményei után tudakozódva kiderült, hogy önégető életformát alakítottak ki abban a kollégiumi szobában, ahol laknak. Rendszerint éjjel egy-két óra körül oltják el a vil-

lanyt, és nappal sincs egyetlen félórájuk sem a csendes, nyugodt pihenésre vagy alvásra. Közben tanulnak, vizsgáznak, és értelmes dolgokkal foglalkoznak. „Megszoktuk" – mondta a megszokhatatlanra. A négy fiú közül az egyik veszekedő, kötekedő, agresszív lett mostanában, a másik különösebb ok nélkül öngyilkosságot kísérelt meg, ő pedig mindentől kiborul és sírhatnékja támad. Mindez arra utal, hogy a halmozódó fáradtság valamennyiükben alattomosan munkálkodik.

Newtonról feljegyezték, hogy idegrendszere roppant megterhelés alatt állt, és (titkára szerint) mégsem volt hajlandó pihenni. Minden órát elveszett időnek minősített, amit nem a tanulmányainak szentelhetett. Egy nem is tragikus tűzeset után elvesztette lelki egyensúlyát, szanatóriumba került.

Az idegrendszer megterhelésétől nem kell félni. A kemény tanulás, a nagy érzelmek, indulatok, a szenvedélyes érdeklődés viszi előre a világot, és ez ad örömet az embernek. De az idegrendszer kizsákmányolása, a kíméletlenség önmagunkkal szemben – óriási hiba. Nagyokat kell aludni, sétálni, pihenni és sportolni – akkor minden megterhelés könnyebben elviselhető, még a viszonylag nehéz problémák is könnyebben megoldhatók.

A külvilág hatása és én

Az ember – prizma. Megtörik rajta a külvilágból érkező hatás, s lelki jelenségei* olyanok lesznek, amilyenekké a prizma szűrte, törte, színezte a külső hatásokat.

Ez a prizma mi magunk vagyunk testestül-lelkestül, azaz egész biológiai – pszichikus – szociális lényünk együttese:

- munkálnak bennünk az ösztönjellegű késztetések, melyek rabságából már kezdünk szabadulni;
- a velünk született adottságok;
- a szerzett tulajdonságok és az ismeretek, a felhalmozott tapasztalatok, a tanulások eredményei, az intellektus ereje;
- a kisgyermekkori és későbbi élmények, átélt érzelmek, kapcsolataink hatásai;
- testünk, idegrendszerünk s a nagy központ minősége, a tizenötmilliárdnyi dolgozónak, az agysejteknek állapota, és sorolhatnánk sokáig a bonyolult szerkezet alkotórészeit és jellegzetességeit.

A külső hatás lehet egy szín, egy dallam, egy illat, egy mozdulat, vagy valami összetettebb dolog: egy film, egy találkozás, valami kisebb élmény – mint egy sportverseny – s valami megrázó, mindent felforgató, mint a háború. Minden-minden, ami bombázza vagy csak épp érinti személyiségünket.

S mi történik, amikor e kettő: az ember-prizma és a külvilágból érkező hatás találkozik?

A külvilág hat, beleütközik a prizmába, és a hatás módosul. A háború élménye az egyik embert így, a másikat amúgy

* Lelki jelenségek – az érzékelés, a figyelem, az emlékezés, a képzelet, a gondolkodás, az érzelmek, az akarati cselekvések stb.

formálta. S lehet, hogy *ugyanazon* lehetőségek, helyzetek, hatások érték őket. Mégis egyikük megbúvó lett, a másik szökevény, a harmadik hős, a negyedik besúgó, az ötödik cinikus, a hatodik emberbarát, a hetedik aljas. *A hasonló hatást másképp és másképp módosították a különféle prizmák, a különféle emberek.*

Egyetlen *azonos* hatás (például egy film) *másféleképpen* hat a különböző nézőkre, s az így kiváltott lelki jelenségek a különböző nézőkben különbözőek lehetnek.

Miért van ez így?

Nézzünk szét egy kicsit az egyik alapvető lelki jelenség, *az érzékelés** területén. Roppant egyszerű és érthető: egyetlen színnek, mondjuk, a barnának, a festő vagy a textiltervező sokkal több árnyalatát tudja érzékelni és megkülönböztetni, mint egy olyan ember, aki a színekkel nem foglalkozik.

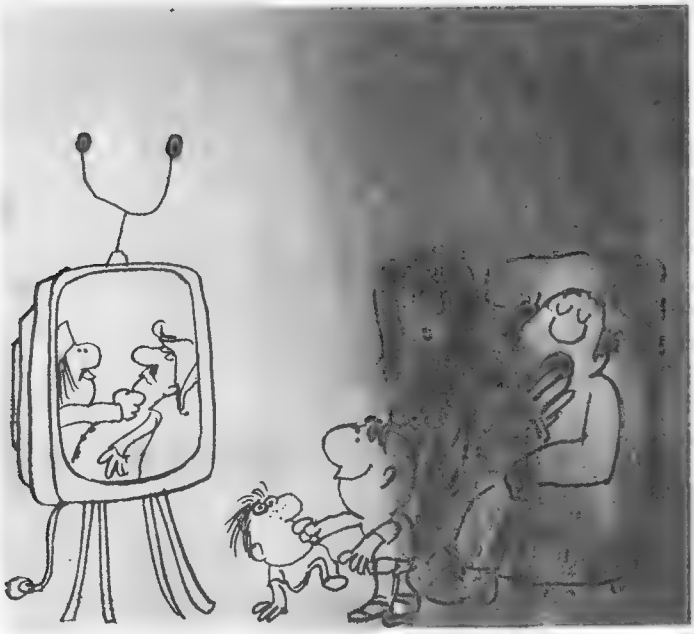
A kifinomultabb színlátás, az érzékelő apparátus élesedése a gyakorlás eredménye.

Az is mindennapi dolog, hogy a karmester a zenekar hangjainak tömkelegéből is kihallja, ha a harmadik sor hegedűse pontatlanul játszott. Érzékeny, gyakorlott érzékszerve ugyanazt a külső hatást másképpen érzékeli, mint a zenében járatlan ember.

De az már különösebb – mégis a valóságban létező dolog –, hogy az érzékelés lelki jelenségét nemcsak az érzékszervek *finomsága, gyakorlottsága* vagy *gyakorlatlansága* befolyásolja – hanem például a *szociális tényezők* is.

Egyik kísérletben tízéves gyerekeknek pénzérmék nagyságát kellett megbecsülniük. A gyerekek egy kör alakú fényfoltot addig-addig igazgattak, amíg annak területét egyenlőnek nem látták a felmutatott pénzérme nagyságával. A nehéz anyagi körülmények között élő gyerekek az érmék nagyságát következetesen nagyobbnak látták, mint a jómódú családból kikerült gyerekek.

* Érzékelés – a látás (szín, alak, hely és mozgás látása); a hallás; a szaglás és ízlelés; a bőr érzékletei (tapintás-, hő- és fájdalomérzékelés): mozgásérzékelés; az egyensúlyi érzékelés; az időérzékelés



Ellenőrzésképp elvégezték ezt a kísérletet úgy is, hogy szuggerálták a gyerekeket. A szegény sorsúaknak azt, hogy jómódúak, az utóbbiaknak meg azt, hogy nehéz anyagi körülmények között élnek. Ebben a változatban a szegénynek szuggerált gyerekek becsülték nagyobbra a pénzérmék nagyságát. Tehát mindenképp befolyásolta az érzékelés pontosságát az, hogy az életmódjuk mennyire volt fontos, értékes számukra a felmutatott tárgy: a pénz.

Ez a kísérlet jól példázza azt, hogy az ember személyisége meglehetősen bonyolult, s a külvilág hatásait nagyon sok minden módosíthatja bennünk. A látás milyenségét sem egyedül az dönti el, hogy jó vagy gyenge a szemünk. Belejátszhatnak az érzékelésbe (s ezt módosíthatják) a személyiségben felhalmozott tapasztalatok és élmények is.

A következő kísérletben például a kísérleti személyek pillanatnyi *testi állapota* befolyásolta az érzékelésüket. Éheztet-

ték őket. Azután egy homályos üvegfal elé ültek, s az üveg mögött felmutatott tárgyakat kellett megnevezniük. Stopperral mérték a kísérlet vezetői, hogy a tárgy felmutatása és megnevezése között hány másodperc telt el. Az ételek felmutatása után jóval rövidebb idő alatt válaszoltak az éhes kísérleti személyek, mint amikor számukra közömbös tárgy jelent meg az üvegfal mögött. Itt az érzékelés idejét nemcsak a szem, hanem az éhes szervezet fiziológiai állapota határozta meg.

A szégyenkezés is befolyásolhatja az érzékelést. Egyik alkalommal nyomdafestéket nem tűrő szavakat és közömbös szavakat vetítettek felváltva a kísérleti személyeknek. Sebesen következett a sok szó egymás után, alig-alig lehetett felismerni őket. Utána a kísérleti személyeknek be kellett számolniuk a vetített szavakról. Bár minden szót ugyanannyi ideig mutattak, mégis csak azokat tudták elolvasni és megjegyezni, amelyek nem voltak sértőek, kellemetlenek. A nevelődésünk alatt elfogadott *normák* és *szabályok* is befolyásolhatják tehát az érzékelést.

A tudományos kutató megbecsülteti a pénzérmék nagyságát, megnevezteti az üveg mögött felmutatott tárgyakat – s ezer más módon vizsgálja az érzékelés-lélektan egy-egy területét. A lelki jelenségek óriási halmazából kiemel egyet – például itt az érzékelés egy-egy problémáját –, elkülönítve nézi, hogy pontosan megfigyelhesse.

Életünk, életvitelünk szempontjából azonban másért is izgalmasak a felsorolt részletek. Mert azt is mondják az okos kísérletek: lelki jelenségeink *nem* közvetlenül alakulnak ki a külső hatásra, hanem *közvetetten,* az ember-prizma fénytörése szerint. *Mi állunk ott, egész személyiségünkkel, a külvilág és egy-egy formálódó lelki jelenségünk között.* Nem vagyunk egyszerű automatái a kívülről érkező hatásoknak. A gyakorlottság, a szociális tapasztalatok, testünk pillanatnyi állapota, a különféle társadalmi szabályok és még sok minden más is meghatározza, hogy miképp fogadjuk a külvilág hatását.

S ez nem csupán az érzékelésre vonatkozik. Az érzelmek, a gondolkodás, a figyelem vagy a fantázia jelenségei is, bár a

külvilág hatására alakulnak, de mindig *személyiségünk* feltételeinek *közvetítésével*. S hogy azt a valamit, amit a külvilág mutat, így vagy úgy látjuk, az a bennünk lakozó dolgoktól is függ.

Most már az a kérdés: tudunk-e ezzel a prizmával bánni? Nem vagyunk-e tehetetlenek önmagunkkal? Hiszen a kísérletekből az is kitűnt, hogy a szociális helyzet, az éhségérzet stb. korlátokat is állított a pontos érzékelés elé!

Korlátlan urai nem vagyunk ugyan saját prizmánknak, de minél nagyobb darabot hódít meg önmagából az egyén, annál harmonikusabban élhet. Ha pontosan ismeri a benne munkáló erőket, vágyakat – s őszintén szembe tud nézni velük –, már kevésbé marad saját természetének rabja. Legalábbis megvan a reménye arra, hogy megszabadul saját tehetetlenségétől.

Mikor az ősember megtanult bánni az anyagokkal – a fával és kővel, acéllal és vassal –, megismerte ezek természetét előbb. S azután házat épített, meg fegyvert és munkaeszközt kovácsolt, s meghódította a természet elemeit, a fenyegető külvilágot. Civilizált korunkban már elég nagy ismerethalmazt gyűjtöttünk mindarról, ami *rajtunk kívül* van. De többet kellene tudni arról is, ami *benn* munkál, a saját természetünkről, hogy rendet és egyensúlyt találjunk.

Ismerkedjünk hát magunkkal, pszichikus eseményeinkkel*, reménykedve abban, hogy önmagunk alakítása, kiismerése és kormányzása előbb-utóbb lehetővé válik.

* Például a konfliktussal, a szorongással, az érzelmi azonosulással, az agressziós megnyilvánulásainkkal, a társas viselkedéssel stb.

Ellentmondásnak látszik, hogy az ember önmagától néha hihetetlenül távol van. Én vagyok én, itt ülök ebben a fotelban, olvasok, gondolkodom, azután járok-kelek, tanulok, dolgozom, baráti kapcsolatokat alakítok ki; egyeseket szeretek, másokat meg nem, s ezt a valakit – önmagamat – a nap minden órájában szemügyre vehetem, mégis alig-alig ismerem.

Olykor szembenézek a tükörrel, szememmel letapogatom az arcomat, a jellememet, személyiségemet meg gondolatban körüljárom. S ez a járkálás magam körül olyan, mint amikor a vakok körbetapogatják a házat. Tudják is meg nem is, hogy voltaképpen milyen. Láttam a házak lépcsőiről rajzolt ábráikat egyszer, s az alig hasonlított az igazi lépcsőkhöz.

A józan ész szerint: minden olyan egyszerű is lehetne. Ha a kezembe adnának egy gyúrható, alakítható vagy csiszolható anyagot - gyurmát vagy márványt - azzal a feladattal, hogy valami harmonikus és használható dolgot készítsek belőle, *ennyi esztendő* alatt biztosan megoldottam volna a feladatot.

Önmagunk tudatos alakításának tulajdonképpen már akkor el kellene kezdődnie, *amikor először megbíráljuk a felnőtt utasításait*. Amikor először észrevesszük, hogy mi ezt vagy azt másképpen gondoljuk, mint ő gondolja. Általában a 12–14. év körül indul meg az autonóm erkölcs az önálló, saját meggyőződéssé kristályosodott felfogás kialakulása az emberben. Igaz, hogy már korábban is alakítja magát a gyerek, de rendszerint szorosan aszerint, ahogyan apa, anya és a tanító néni mondja. Ekkor még függőségi helyzete is, érzelmi kiszolgáltatottsága is nagyobb, és számára teljesen természetes, hogy aszimmetrikus* kapcsolatban él.

* *Aszimmetria* – a részek aránytalansága. Itt a szó arra utal, hogy (a felnőtt és a gyerek kapcsolatában) aránytalanul nagyobb a felnőtt hatása. Ő irányít, és ő határozza meg a gyermek egyéb kapcsolatait is, sőt egész életvitelét. Felnőtt és felnőtt kapcsolata – jó esetben – *szimmetrikus*, Kölcsönösen, arányosan hatnak egymás fejlődésére és a másik életvitelére

A serdülés korában már szimmetrikus kapcsolatra tör. Önállóbb lesz, és érzelmi társakat keres, talál a hasonló korúak között. Fontos ekkor is a felnőtt szeretete, gondoskodása, de nem annyira, mint korábban.

Már nem ért vele mindenben egyet, de önmagát még nem találta meg. Ilyenkor kellene éppoly gondossággal építeni gondolkodásunk, felfogásunk, világnézetünk, jellemünk körét, ahogyan a tornászok építik ki izmaikat, hogy alkalmasak legyenek sportjuk művelésére – éppoly tervszerűen, ahogyan biológiai létezésünkre ügyelünk: mert azt már jól tudjuk, hogy zsír, szénhidrát, fehérje és vitamin kell a táplálékunkhoz. Azt is tudjuk, hogy a friss levegő, a víz, a mozgás, a megfelelő alvás mikor és milyen mennyiségben szükséges, hogy a test harmóniája fennmaradjon, és a fejlődés ütemesen haladjon. Hasonlóképp fontos lenne a belső világ ismerete és tervszerűbb, tudatosabb fejlesztése is.

Mindezt a serdülés korában kellene elkezdeni.

S mikor lehet befejeznünk önmagunk építését?

„Harmincesztendős kora után minden ember felelős a saját arcáért" – ez a mondás a személyiségre még határozottabban vonatkozik.

Ez a ház – a személyiség – folytonosan, egy életen át épül és átépül. Itt mindig lebontanak valamit, vagy leomlik valami, amott meg hozzáépítenek valami mást. Hol egy loggia, hol egy romantikus erkély roskad össze, de emelkedik (vagy nem emelkedik) helyette egy másféle terasz. A szobákat is gyakran átrendezik. A kertben tavasz van, nyár meg ősz, azután tél. Folytonos a változás, az alakulás. Majd az egész hosszú élet vége felé az egyik épület olyan szép lesz, mint egy antik palota, a másik meg akár egy rozzant, idejét múlt viskó. De az építkezés életünk végéig folyik, csak az a kérdés, mi építjük-e a házat vagy a véletlen!

Akkor kezdünk okosan bánni magunkkal s jól alkalmazkodni önmagunkhoz, amikor megértjük *szorongásaink* és félelmeink lényegét. Amikor megtaláljuk valódi okait, s megtanuljuk egyrészt elviselni, másrészt amennyire lehet, irányítani és csökkenteni szorongásainkat.

Bővebben és részletesebben kell erről beszélnünk, mert valamennyiünknek naponta okoz kínt és keservet ez az érzés. Megértése fontosabb – és hasznosabb is –, mint a szorongást oldó gyógyszerek.

Életünk elkerülhetetlen kísérője, véd is bennünket, mert jelzi a veszélyt. Felszólít a küzdelemre vagy a menekülésre. S mivel nem élünk üvegházban, gyakran szükségünk is van a védekezés előjelzésére. A külvilág hatásait – ha akarjuk, ha nem – „fogjuk", mint a rádió antennája a levegő hullámait. S ezek a hullámok gyakran oly hevesek és olyan összetettek, hogy pszichikus egyensúlyunk fel-felbillen tőlük. A szorongás tehát hasznos, de egy ponton túl már romboló lehet. Nemcsak mert megkeseríti az életet, hanem mert megnehezíti az alkalmazkodást a külvilághoz.

Csak egyet tehetünk hát: alaposan szemügyre vesszük ezt a láthatatlanul és folytonosan mellettünk haladó társat, aki hasznos is meg káros is, és többször kellemetlenkedik, mint szeretnénk.

Van a szorongást nem bíróknak egy típusa, róluk a pszichológusok mint alkoholista személyiségekről beszélnek. Az alkoholisták a *mindenáron menekülők* – vagyis akik nem találják a kiutat e kellemetlen érzésből másképp, csak a bódító ital segítségével. Elviselhetetlen számukra mindaz a kudarc, akadály vagy siker, probléma vagy feszültség, amit az alapjában kiegyensúlyozott személyiség még elbír. Ez utóbbi, mert tűrési képessége magas, bizonyos idő után megtalálja a bajokból, gondokból kivezető utat.

S ha megtalálta a szorongás valódi okát, s meg is oldotta a problémát – szűnik a szorongása. Ám ez nem jelenti azt,

hogy nem lesz újabb s még újabb ok, amely ismét szorongást okoz majd. Csakhogy közben kialakul egy csomó „technikai" fogása az élethelyzetek felismerésében, megregulázásában, és megtanul önmagával bánni. Lehet, hogy ezek jó „technikák", lehet, hogy nem. Mindenesetre az alapjában kiegyensúlyozott ember az élet természetes ütemét felveszi, s az elébe kerülő csomókat kioldja. Nem így az alkoholista személyiség.

Ő nem ad időt önmagának erre, nem győzi türelemmel, és a gondok okozta *tünetet* – a *szorongást* – „kezeli". Feloldja az alkoholban. Így aztán a valódi problémák megmaradnak, egyre halmozódnak. Sőt az alkoholizmussal is tetéződnek, mert ebből újabb és újabb anyagi és erkölcsi károk származnak. S a bűvös körből alig-alig lehet kiszabadulni.

A szorongás és a félelem velünk született érzések vajon? *Watson*nak hívják azt a pszichológust, aki nevezetes kísérletet végzett egy 11 hónapos kisfiúval, Alberttel.

Az újszülöttek félelmi megnyilvánulást adnak erős hangra. Így volt ez Albert esetében is, 11 hónapos korában – mint ezt Watson megállapította. De nem félt semmi mástól, amitől később általában a gyerekek félnek, például a különös állatoktól vagy a sötétségtől. Nem félt a fehér kísérleti patkánytól sem, amit mellé helyeztek a kosárba. Érdeklődve megsimogatta, de ekkor a háta mögött egy erős, éles hang hallatszott, Albert megijedt. Többször megismételték a jelenetet: valahányszor a gyermek az állat felé nyúlt, mindig hallatták az éles, erős hangot. Később – a nyolcadik alkalommal – már akkor is megijedt, menekült és sírt, ha a fehér patkányt behozták és mellé tették, noha ekkor már a félelmet keltő hangingert nem alkalmazták. De a hangról *átvitte* a fehér patkányra a félelmét, és megijedt ettől is, bár kezdetben teljesen természetesen és bátran akart közeledni az állathoz.

A kísérlet későbbi szakaszában azt vizsgálták, hogy átterjed-e másra is a kialakított félelem. Különböző tárgyakat és élőlényeket – melyek valamiképp emlékeztettek a kísérleti állatra – vittek Albert közelébe. Házinyulat, kutyát, szőrmés gallért, pamutcsomót. A gyerek ezektől is megijedt, menekült. Félelme átterjedt az emlékeztető ingerekre.

A félelem lehetősége velünk születik. De születésünk pillanatában csak az erős hang hívja elő; későbbi félelmeinket már tanuljuk, azaz tapasztalatok során alakulnak ki bennünk. Átterjednek egyik helyzetről a másikra, általában a helyzetek hasonlósága révén.

Félelem és szorongás hasonló érzések. A pszichológusok elméletileg(!) jól el tudják különíteni a kettőt, *a valóságban azonban a félelem és szorongás összefonódottan jelenik meg*, szétválasztásuk nehézkes.

Az egyik meghatározás szerint félni a *közvetlenül* jelentke-

ző eseményektől, jelenségektől szoktunk. A kiváltó ok rendszerint *konkrét* dolog, és mi pontosan tudjuk, hogy tulajdonképpen mi váltotta ki félelmünket. Tudjuk, hogy a félelem oka a vizsga vagy az úttesten felénk robogó autó, a sötét utcán támadó magatartást mutató ember, vagy egy harapós kutya.

A szorongást pedig valami *közvetett* (térben és időben tőlünk esetleg igen-igen távoli) dolog okozza. Szoronghatunk például a háborús veszélytől, a pusztulástól. Noha a háború tőlünk távoli földrészen van, vagy valamikor a régmúltban zajlott, s mi csak a filmkockákon látjuk, mégis szorongást kelt bennünk. Szorongást okozhat az is, ha egy régebbi félelmet kiváltó helyzetbe kerülünk; ez emlékeztet egy olyan kellemetlenségre, mely a múltban egyszer megtörtént velünk. Ahogyan Albert – a Watson-kísérletében szereplő 11 hónapos gyerek – átvitte félelmét a kísérleti állathoz hasonló küllemű tárgyakra, velünk is megtörténik, hogy az egyszer átélt ijedség később hasonló helyzetben szorongást ébreszt. Lehet az is, hogy *elfelejtettük* a régi ijedség okát, a valamikori félelmet kiváltó élményt, nyoma azonban megmaradt, és hasonló helyzetben – látszólag ok nélkül – szorongásunk támad. Ez a „látszólag ok nélkül" gyakori ismertető jegye szorongásainknak.

Különbség tehető félelem és szorongás között olyan értelemben is, hogy a félelem oka a *külvilágban* található, a szorongásé pedig *mibennünk*. Tehát pszichikus eseményeink és pszichikus állapotaink a ludasok, ebből származnak a szorongások, itt vannak azok a gócok, amelyek e kellemetlen érzést okozzák.

(Természetesen ez a különbségtétel is inkább elméleti. Hiszen a külvilág hatása és a belül játszódó esemény sosem teljesen független egymástól.)

Ha tehát a szorongás sokszor *a bennünk játszódó pszichikus élményekből* fakad, akkor lássuk az egyik legmozgalmasabb összetett élményünket: a konfliktust. A szó összeütközést, harcot jelent.

Gúnyolódó filozófusok valamikor kitaláltak egy mesét Buridan* szamaráról. A csacsi éhes is volt meg szomjas is. Álldogált az úton, jobbra tőle a patak, balra a szénaboglya. Ingadozott a víz meg a széna között, és addig-addig halogatta a döntést, míg végül éhen-szomjan pusztult.

Buridan szamara konfliktushelyzetbe került, dönteni kellett volna, de elmulasztotta a döntést. (A bölcsőszájú apa megnyerte a maga kis harcát, és megoldotta saját konfliktusát, amikor az étel és a halporonty egyszerre került a szájába, megtalálta a helyes sorrendet.)

Életünkben az óriás konfliktusok ritkák. De naponta nem is egyszer kerülünk aprócska konfliktushelyzetbe, amikor *dönteni* kell. Okosan felmérni a lehetőségeket, megtalálni a sorrendet, és elindulni valamelyik irányba.

Az apró döntések is pszichikus erőt kívánnak; ha úgy tetszik, akaraterőt, s nem is keveset! Gyakorolni kellene a döntést, edzeni akaratunkat hozzá. Néha mókás, de haszontalan módozatokkal edzik a gyerekek akaratukat: fél lábon álldogálnak, vagy behunyt szemmel üldögélnek egy sarokban, s mérik az időt: vajon meddig bírják? Máskor koplalnak, vagy szorosra fűzött övvel gyötrik magukat, így erősítik az akaratot.

Okosabb lenne a napi helyzetekből adódó döntéslehetőségekre felfigyelni, és tudatosan ügyelni arra, hogy gyors, határozott döntések szülessenek.

Egyszerűnek látszik két-három jó dolog közt választani. S az ilyen kellemes konfliktusba is úgy bele tud bonyolódni a

* *J. Buridan* francia filozófus volt 1300 táján

döntésképtelen ember, hogy csak kellemetlen szorongása származik belőle.

Napos vasárnap jó lenne kirándulni vagy uszodába menni, esetleg a barátainkkal találkozni. Az ember bekapcsolja a magnót, de nem nagyon élvezi a muzsikát. Azon tűnődik: össze kellene keresgélni a strandfelszerelését... Aztán néhány lépést tesz a hátizsákja után, mert talán mégis inkább a hegyekbe menne... Vagy előbb keresse fel a barátját? Még ezt a számot meghallgatja, de közben kezébe akad egy könyv, és néhány fejezetét hevenyészve átolvassa...

S ebben a téveteg, bizonytalan lődörgésben eltelik a vasárnap. Éppúgy kifárad estére, mintha csinált volna valamit. Ráadásul úgy érzi, nogy ma sem volt semmi öröme. Rémes, hogy vele nem történik semmi, soha semmi kellemes, érdekes.

De vajon „éppúgy" fáradt ki, mintha kirándult, úszott vagy a barátjával beszélgetett volna? Éppúgy, mintha ezeknek vagy a muzsika hallgatásának vagy a könyv olvasásának *szív-*

vel-lélekkel átadta volna magát? Kifáradt, de másképp! Szorongás, feszültség, a lelkiismeret-furdaláshoz hasonló érzés lengedezte be egész napját. A „tenni kellene valamit" érzés nyomta, idegesítette. Hasonlóan az egyszerre éhes és szomjas szamárhoz, addig ingadozott, amíg kimúlt a vasárnap délután.

Az a fáradtság, amit a teljes lélekkel végzett tevékenység okoz: egészséges, gyorsan, könnyen kipihenhető. S nem az volt a baj az ilyen vasárnapon, hogy nem csináltunk semmit, hogy pihentünk meg lustálkodtunk. Mert erre is szükség van. Kell lustán szundítani néha, mint a macska a karosszékben vagy a gyík a napsütötte kövön. De ezt is *igazán* kell tenni. S ezen a vasárnap délutánon *ez* nem sikerült. Pedig mindössze arról volt szó, hogy egyik programot alárendeljük a másiknak s eldöntsük: melyiket akarjuk valóban megtenni. De Buridan döntésképtelen szamara, a gyenge akaratú ember még a csupa jó lehetőséget is elrontja. Csak szenvedni tud a különféle hajtóerők harcától. Furcsa dolog, de igazság: még az örömeinkért is meg kell vívni a napi kis harcokat. Különben a jóból is szorongás támad.

Pedig ez a konfliktus csupa kellemes indítékból fakadt, nem is volt nehéz. Sokkal nagyobb küzdelmet kíván a másik összeütközés: amikor kellemetlen és kellemes feladat között kell választani. Mosogatni kell, vagy más kevésbé csábító házimunkát végezni – s ha ezek helyett moziba megyünk, este kínos otthoni vita várható... Gyors, határozott döntéssel talán mindkét dolog belefér a délutánba. Döntésképtelen totyogással mindkettő elmarad; nem megyünk moziba, mert az otthoni munka vár; de azt se végezzük el idejére, mert nem mentünk moziba, és úgy gondoljuk, lehet lődörögni kicsit. Ráadásul még a vitát, veszekedést se védtük ki előre.

Nem kell agyafúrt gyakorlatokat kieszelni ahhoz, hogy akaratunkat erősítsük.* A napi munkák és a tanulás, de még a szórakozás is magától kínálja az akarat edzését: a döntés

* Az erős akaratnak csak egyik jellemzője a döntés képessége. Másik: a kitűzött feladat megvalósításában mutatkozó kitartás

helyzeteit, a mikrokonfliktusok seregét. S ezekből a helyzetekből töméntelen kisebb-nagyobb szorongás is fakad. Hasznunk lehet a szorongásokból, mert sarkallnak a tevékenységre, de kárunk is, ha csak topogunk tehetetlenül, mint Buridan szamara, s haszontalanul szenvedünk a szorongásban, haszontalanul őröljük fel energiánkat.

De az *igazi* konfliktus ezeknél az egyszerű választásoknál jóval bonyolultabb. Ütköztek, harcoltak a hajtóerők bennünk a fenti eseményeknél is, de aránylag jól elkülöníthetően látszottak a „frontok". Az igazi konfliktus más: akkor keletkezik, amikor valakihez (vagy valamihez) *ellentétes* érzésekkel kapcsolódunk. Szeretjük is meg gyűlöljük is, vonzónak és visszataszítónak is látjuk. Ragaszkodunk hozzá, de szeretnénk szabadulni is tőle. Elevenen fejezi ki ezt az ellentétekkel teli kapcsolódást egy antik vers:

Gyűlölök és szeretek. Kérded tán, mért teszem
én ezt,
*Nem tudom, érzem csak: szerteszakít ez a kín.**

Az irodalomban, különösen a drámairodalomban plasztikusan kirajzolódnak az emberi konfliktusok. Nemcsak két ember érzelmi ütközésére látható ott számtalan példa, hanem bonyolult helyzetek, tettek, események jelentik az ember konfliktusát, az emberét – rendszerint a drámák központi alakjáét –, akinek e helyzeteket meg kell oldania, a tetteket végre kell hajtania, az eseményeket fel kell idéznie, vagy uralnia kell. Döntenie kell, sokszor nagy belső küzdelmek, nehéz szorongások között olyan dolgokról, melyek elkövetése lelkiismeretével összeegyeztethetetlen, s épp a lelkiismeret szava mégis tettre sarkallja.

Bánk bán gyilkosságát, Hamlet bosszúját belső harcok előzik meg: az igazság felderítése, az ismeretek összegyűjtése, töprengés a különféle megoldásokon, a lehetőségek mérlegelése.

* Catullus római költő verse; Devecseri Gábor fordítása

„Akkor nemesb-e a lélek, ha tűri / Balsorsa minden nyűgét s nyilait; / Vagy ha kiszáll tenger fájdalma ellen, / S fegyvert ragadva véget vet neki?* – kérdezi Hamlet önmagától.

S az igazán nagy írók, mikor végigvezetik hőseiket a konfliktusok, döntések szorongásos útjain – ragyogó emberismeretről tesznek tanúságot! A belül lejátszódó események dinamikáját, fordulatait ma is ők ismerik a legjobban. S bár a pszichológia kísérletei a pszichikus tevékenységek sok-sok részletét tudományosan is feltárták, mégis csak úgy képzelhető el az ember igazi megismerése, ha a nagy írók mondandóival kiegészülnek a pszichológiai ismeretek. Ha pszichológustanoncoknak vagy önmaguk igényes megismerésére vágyó fiataloknak könyveket ajánlhatok, nemcsak szakkönyveket sorolnék fel, hanem a legnagyobb írók drámai, prózai és lírai műveit is.

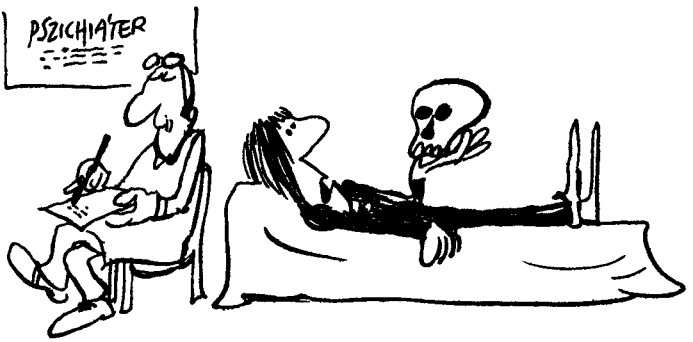
A jó regényből nemcsak egy lelki esemény érthető meg, hanem az az életteli szövet, amelynek szálaiból áll maga a pszichikus jelenség. In vivo – az életben, abba beleágyazva érzékelünk, érzünk, gondolkodunk, és ilyen, viszonylag teljes összefüggést a nagy írók tudnak megformázni.

A ponyvaírók sosem. Alakjaik nélkülözik azt az összetettséget, amely minden élő emberre jellemző. Inkább félreismertetik az emberi valót az olvasóval. Elhitetvén vele, hogy néhány felszíni információ elegendő az ember megismeréséhez, s a konfliktusok, a szorongások, a döntések klisészerű egyformasággal születnek.

TOVÁBBI OKOK

Szorongást okoz a megfosztottság érzése, a *magányosság*. Lehet, hogy ez az ok nem is reális, s a valóság kínál társakat, a környezet nem olyan rideg, amilyennek az ember-prizma fénytörése jelzi.

* Arany János fordítása



A menhelyi gyerekek között végzett megfigyelések mutatták, hogy a szorongás következményei nem is csekélyek. S ezek a későbbi életkorban is nehezítik az egyén alkalmazkodását.

Hasonlóképp kiderült Harlow kismajmainál – akik társak és anya nélkül nevelkedtek –, hogy a megfosztottság szorongást okoz, s ennek káros hatásai voltak.

Az ember társakat akar, ez hozzátartozik lényének harmonikus fejlődéséhez. S ennek csak látszólag mond ellent az, hogy olykor magányra van szüksége. Mert nem ritka szorongást keltő ok az *összezártság állapota.* Amikor több generáció él egy fedél alatt, s az önálló életvitel túl sok akadályba ütközik, ha soha nem teljesül az egyedüllétre törekvő vágy – szorongást kiváltó ok ez is.

Az *aktivitás megakadályozása,* amikor úgy érzi az ember, hogy önkifejlesztésében gátolják, ez is szorongást kiváltó ok. Munkanélküliség, rabság, fogság szinte természetes, hogy szorongást vált ki.

Máskor nem ennyire világos okok miatt is érezhetjük, hogy aktivitásunk lefullad. Nem találjuk azokat a tevékenységi formákat, amelyek kedvünkre valók, ránk szabottak. Talán ilyenkor „váltani" kellene, azaz *új, más* tevékenységi köröket keresni. Gyakran érzik ezt a nyugdíjasok, de néha a diákok is, mikor egy sűrű programokkal, feladatokkal teli vizsgaidőszak befejeződött. A hirtelen beköszöntő szabadsággal nem

tudnak mit kezdeni, s az első időkben még szorongást okoz az aktivitás megszakadása.

Sokan vágyakoznak nagy pénznyereségre, a szerencsejátékokban főnyereményre. S mikor a várt szerencse beköszönt, a nyertes egyszerre szorongani kezd. Szorong az új lehetőségektől, a másféle életmódtól, az átállástól. S míg korábban azt hitte: a teljes nyugalom és az oldottság állapotába kerül majd, ha egyszer apró anyagi gondjait rendezi egy nyeremény, kiderül, ez nem is olyan egyszerű. Ilyen esetekben különösen akkor gyakori a szorongás, ha az ember szakít addigi aktív, munkás életével. Ha *egyszerre* feladja azt az életvitelt, munkabeosztást, napirendet, mely korábban évekig, évtizedekig meghatározta a napjait.

A *teljesítményért folyó küzdelem* is sok szorongás forrása. Valamit elérni, egy versenyt megnyerni, a munkában, a tanulásban helytállni – mindez kisebb-nagyobb megpróbáltatás.

Amikor a sportoló a versenynek nekivág, a diák meg a vizsgának, s valamiképp meg akarja mutatni magának és a világnak, hogy teljesítőképes ember – mindenképpen *érzelmek* kísérik törekvését. Felhangolt, telített, felfokozott hangulattal kezd hozzá. Csupa tűz és láng, izgalom és lelkesedés fűti. Úgy érzi, robbanni kész energiák feszülnek benne. Csupa akarat és buzgóság meg dühödt, szinte elkeseredett izgalom tüzeli... Vajon jó a *teljesítmény szempontjából* ez a felfokozottság?

Vagy talán jobb ennek ellenkezője? Amikor az ember passzív, visszahúzódó? Teljesen mély „flegma" jellemzi? S érzelmeinek szintje egészen alacsony?

A pszichológus kutatók alaposan foglalkoztak ezzel a kérdéssel. Mérésekkel, megfigyelésekkel vizsgálták: milyen összefüggés van a teljesítmény és az érzelmi felfokozottság között. Szinte törvényszerűen ismétlődött az a tapasztalás, hogy a nagyon nagy érzelmi telítettség, a túlságosan felhangolt érzelmek lerontják a teljesítményeket. A vártnál, a lehetségesnél alacsonyabb eredményt hoznak.

Például egy sportoló kisebb versenyeken és az edzéseken

már többször bebizonyította, hogy centiméterrel és stopperral mérhető (tehát igazán tárgyilagosan ellenőrizhető) nagy eredményre képes. S elkövetkezik a *nagy* verseny. Valami ritka szép alkalom, amikor nagynevű ellenfelek előtt, széles körben bizonyíthatná felkészültségét és tehetségét. S kiderült, hogy a túl nagy akarat, a *túlzott* érzelmi viharok a teljesítmény ellen hatnak... Ami a kevesebb érzelmi telítettséggel járó kis versenyeken sikerült, ugyanazt az eredményt most, a nagy versenyen nem tudta elérni.

A színészre is mondják néha: túljátszotta, túlságosan is átélte szerepét, s ezzel elrontott valamit.

De a túltelítettséghez hasonlóan rossz az is, ha a kísérő érzelmek szintje egészen alacsony. Alacsony érzelmi szint mellett a teljesítmény is alacsony lesz, vagy az egyén adottságaihoz, lehetőségeihez mérten éppen csak közepes. „Minden mindegy" közönnyel, apatikus, flegma nyugalommal nem lehet jó teljesítményt elérni.

Meg kellene tehát találni érzelmeinkben is a kiegyensúlyozott állapotot. Ha rettenetesen, mindenre és mindenkire való tekintet nélkül túlzó módon akarjuk a sikert, ez legalább olyan rossz, mint ha megbénulva rettegünk attól, hogy mégsem sikerül valami, s inkább eleve lemondunk a sikerről a küzdelem vállalása nélkül, apátiába menekülve.

A kutatók tapasztalatai szerint a teljesítmény akkor éri el a tetőpontot, ha a kísérő érzelmek optimálisan *felhangoltak*. De az érzelmi állapot semmiképp sem olyan forrongó, hogy ez kibillentse az embert belső egyensúlyából.

A helyes arány megtalálása nem is olyan könnyű. Mert korunkban a nagy teljesítmények elérése mintha fontosabb lenne, mint az előttünk járó nyugodalmasabb századokban. Egy iskolai osztályzat, egy felvételi vizsga néha egészségtelen izgalomban tart egy egész családot. S a teljesítményért küszködő emberen ennek hatására még jobban elhatalmasodik a szorongás. Gyakran tulajdonítunk nagyobb jelentőséget a teljesítményeknek, mint amennyit megérdemelnek. Elfelejtkezünk arról, hogy minden teljesítmény célja, értelme az,

hogy az ember életét s végső soron a társadalom életét is jobbá, szebbé tegye. De ha ez csak állandó hajszával, kínnal, elégedetlenséggel és szenvedéssel érhető el? Ha csupa neurotikus szorongás lesz tőle sokunk élete? Akkor egyszerűen nem éri meg a teljesítmény a bele fektetett erőt. Akkor már eltorzult a cél, már elvesztette józan értelmét a küzdelem.

Ha túlságosan is sok kínt okoz a teljesítményért folytatott küzdelem, akkor meg kellene állni és alaposan felülvizsgálni:

– talán *más* területe az az emberi foglalkozásoknak, tevékenységi köröknek, ahol nekem mozognom, élnem kellene. Talán nem itt bontakoztathatók ki az én adottságaim;

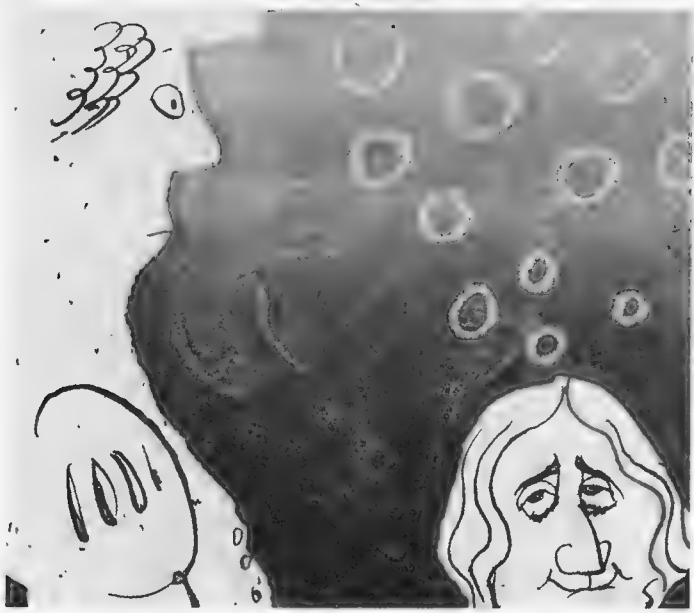
– talán alacsonyabbra kellene tennem a mércét... talán lassítanom kellene a tempót... talán rosszul mértem fel eddigi erőimet;

– talán nem kellene ennyire félnem a kudarctól... talán megengedhetném magamnak néha a tévedés vagy a bukás jogát is...

Valóban: miért kellene attól félni, hogy valamiben nem nekünk lesz igazunk, és kudarcot vallunk? A kudarctól való félelem rettenetesen megbénít, s megtorpedózhatja a tervek, ötletek, gondolatok sorát. Newton igazán nagy fizikus volt, s még neki is (saját szaktudományában is!) volt tévedése. Helytelenül úgy vélte, hogy az ég kék színét ugyanaz az ok idézi elő, ami a szivárvány színét. Ez utóbbi akkor keletkezik, amikor a fény megtörik az esőcseppeken. Newton úgy gondolta, hogy az apró vízbuborékok (melyek az ő elmélete szerint a szivárvány kék sávját alkotják) minden időben a levegőben úsznak. S ettől kék az ég. Ebben – mint később bebizonyították – tévedett. Newton mégis az, aki! Nagy szellem, nagy tudós.

De vajon azzá válhatott volna, ha nem mer bátran és eredeti módon gondolkozni, dönteni s ha nem számol a tévedés, a kudarc lehetőségeivel?

Gyakori a „nincs időm" szorongás élménye is. De lehet, hogy nem is ez a valódi ok! *Valami más* érzelmi zavar munkál a háttérben, s ez okoz szorongatott állapotot. De ez a



„valami más" nem tudatosodik. Tény, hogy szorongásaink *valódi* okának felderítése nagyon fontos lenne, mert igen gyakran (nemcsak a „nincs időm" élmény esetében) *nem az okozza ezt a kellemetlen érzést, amit felületesen szorongás-okozónak hiszünk*. S ebből (az időhiányos szorongás példájánál maradva) rossz megoldás születik. Mert a néha rejtett érzelmi zavar szorongása megtetéződik a „nincs idő" szorongásával, s a feladat elvégzésében már mindkettő zavar. Ráadásul igazolva látjuk, hogy időhiány miatt nem sikerült megtenni a dolgunkat. S közben továbbra is rejtve maradt az a valódi ok, amelyet ha feloldottunk volna, akkor az egész „nincs idő" szorongás fel sem bukkan bennünk.

Ilyen módon alkalmazkodni sem tudunk önmagunkhoz. Hiszen szorongó tüneteink *igazi* okáról nincsen tudomásunk. Így azokat megszüntetni sem lehet. Addig-addig kellemetlenkedik ez az érzés, míg – jó esetben – véletlenül, rajtunk kívül álló okból rendeződnek a valódi problémák.

Csakhogy a bajok ritkán oldódnak meg maguktól, s mindig a véletlenre hagyatkozni a könnyelműségnél is több: önmagunk elleni vétek. Ugyanis a folyamatos, állandó szorongás több bajt is okozhat, mint csupán kellemetlen érzést.

Az orvosok pszichoszomatikus betegségnek nevezik azokat a bajokat, amelyek nem testi, organikus eredetűek, hanem valamilyen pszichikus, leggyakrabban szorongásos állapot következményei.

Okozhatnak neurotikus, ideges tüneteket, fejfájást, álmatlanságot, súlyos lehangoltságot. Máskor vérkeringési zavarokat vagy emésztési zavarokat, fekélybetegségeket és légzési megbetegedéseket, asztmát, fulladást. Sőt ekcémát és különféle más bőrbetegségeket is. Súlyos hiba lenne minden ilyen betegséget szorongásos eredetűnek mondani! De biztos, hogy az esetek jó részében van összefüggés a betegség és a szorongással járó pszichikus bajok közt.

JÓ ÉS ROSSZ MEGOLDÁSOK

Tökéletesen, teljesen megszabadulni a szorongástól nem lehet. Amíg élünk, apróbb-nagyobb konfliktusaink lesznek, folytonosan döntési helyzetekbe kerülünk. Néha magányosak vagyunk, máskor meg sűrűbb körülöttünk az embergyűrű, mint szeretnénk. Teljesítményünket elvárják tőlünk, és mi is szabunk önmagunknak mércét: szeretnénk elérni valamit, s rajta hagyni kezünk vonalát a világon. Mindezekkel gyakran együtt jár a szorongás érzése.

De az ember mégis szeretne szabadulni a szorításából. Jó lenne oldottan, a „minden olyan jó és egyszerű" érzés nyugalmában élni. Szüntelenül keressük a megoldásokat, és hol jó, hol rossz módszerekhez folyamodunk.

Legjobb lenne megkeresni és megszüntetni a szorongás okát. Csakhogy ez nem olyan egyszerű. Hiába tudom például, hogy az összezártság az ok: ha nem szerezhetek az egy

fedél alatt élő háromgenerációs családnak három különböző lakást.

Hiába tudom, hogy a teljesítményeimért folyó küszködésem az ok, mivel magam is akarom ezt a teljesítményt: nem térhetek ki a vele járó szorongások elől.

Mégis, ilyen megoldhatatlannak látszó helyzetekben is szükséges *tudni,* tudatosítani a szorongás valódi okát. Mert az élet *folyamatában* kell megoldani az embernek a napi gondokat is, de azt is, hogy harmonikus személyiséggé váljék. Egyik napról a másikra nem lehet. De évek során, tudatos életvezetéssel, tervszerűséggel már kiküszöbölhető talán maga az ok is. Józanul mérjük fel képességeinket, s módosítva az igényeket olyan teljesítményekre, életvitelre törjünk, amelyek – ha járnak is bizonyos természetes szorongással – nem teszik kínná a napjainkat.

Sok galiba származik azonban abból, hogy *nem minden esetben tudatosodnak a valódi okok.* Hol a hiúságunk, hol a következményektől való irtózás, hol a neveléssel együtt járó normák, szabályok és sok minden egyéb ok miatt nem mindig merünk a dolgok mögé nézni.

Az a kislány vagy fiú, aki szereti a szüleit, s akit a felnőttek tiszteletére neveltek, valóban nehezen fogalmazza meg magának világosan, hogy valami miatt ellenérzései vannak a szerető és szeretett szülőkkel szemben, s néha nagyon is „nem bírja" őket. Szinte a maga jóérzése és hálája állít akadályt a probléma tudatosodása elé. Még ilyen érzékeny gondok esetén is rossz a struccpolitika! Nem szabad homokba dugott fejjel élni, ilyenkor is az *önmagunkkal* való tudatos *szembenézés kell.* Mert negyedmegoldás, ha legalább tudjuk, hogy mi a bajunk. Azután józanul, sok-sok türelemmel apró stratégiai lépéseket dolgozhatunk ki, hogy alkalmazkodni tudjunk önmagunkhoz meg a környezetünkhöz.

Számolni kell a fenti esetben azzal is, hogy a kamasz- és fiatalkornak szabályos jelensége a világ s a felnőttek, közöttük a szülők átértékelése. Ilyenkor heves érzelmi megrázkódtatást – csalódást, keserűséget – is okozhat az a felismerés,

hogy a felnőttek mennyire nem tökéletesek! A szülők sem azok. A kamasz gyerek ember-prizmája azonban fájdalmasan felnagyítja ezt a tényt. Tudnunk kell, hogy ebben a korban ez tipikus, és próbáljuk tudatosan elkerülni e tipikusból fakadó tipikus hibákat. A *kíméletlenséget* például. *A nyers bírálgatást. A túl gyors következtetéseket.* Adjunk időt önmagunknak, ne úgy, mint az alkoholista személyiség, akinek oly alacsony a tűrési határa, hogy csak pótszerrel bírja az élet konfliktusait. Mert biztos, hogy pár esztendő múlva a torzító kamasz-prizma kitisztul. S ki fog derülni, hogy a felnőttek, bár tényleg nem tökéletesek (s nem is kell őket mindenben követni), de ez nem ok a szorongásra. Ettől még lehet őket szeretni – csak éppen *nem minden* tulajdonságukkal együtt.

Ha nem dugjuk homokba a fejünket, mint a strucc, sok értelmes tapasztalatot gyűjthetünk, ezek is segíthetik a saját szabályaink kialakulását. A kamasz, aki kínosan, feszengve bevallja végre magának, hogy a felnőttben ezt és ezt a magatartásmódot nem szereti, amazt meg igen – tudatosan el tudja határolni azt, amit átvesz, s azt, amit nem akar átvenni például a szülőktől. Lerakja az első téglákat a saját értékrendszerének, a maga önálló belső világának építéséhez. Lehet, hogy később ismét és ismét át kell értékelni a dolgokat, s a téglákat másképp kell csoportosítani, de történjen ez is a tudat fényénél, ne csak vaktában, véletlen módon.

A szorongások valódi okának tudatosításában sokszor akadály *a hiúság, az önbecsülés féltése.* Nagyon nehéz tudomásul venni, hogy buták voltunk, tapintatlanok, ügyetlenek, önzők, ostobák, kíméletlenek, és nincs tehetségünk ehhez vagy ahhoz a dologhoz. S amikor ezek miatt összegubancolódnak kapcsolataink, elrontjuk ügyeinket, konfliktusba keveredünk, akkor nem vesszük észre, hogy a valódi oka a szorongást kiváltó helyzetnek mi magunk vagyunk. Tényleg nem vesszük észre. Hasonlatos ez a szégyenkező kísérleti személyek magatartásához. Ők a gyorsan vetített szavak közül figyelmen kívül hagyták a nyomdafestéket nem tűrő ki-

fejezéseket. Kínos meglátni vagy kimondani azt, ami ellen tiltakozik az illem, a belénk nevelt rend. Hasonlóképp kínos tudatosítani azt, ami saját lényünkre rossz fényt vet, és esetleg megszégyenítő vagy csak annak véljük.

A szorongástól menekülve mi minden játszódik le bennünk! A pszichikum változatos módon szeretné elhárítani hűséges kísérőjét, a szorongást – lássuk: hogyan!

ÉN Ő VAGYOK

Azonosulunk* Vele – így, nagybetűvel, azzal, aki erős vagy szép vagy okos, sikeres vagy esetleg mind a négy tulajdonságot hordozza. Mindenesetre aki olyan, amilyenné mi is lenni szeretnénk! Hasonulni akarunk hozzá – a szülőhöz, a testvérhez, a film vagy a regény hőséhez. Hozzá, akinek viselkedése számunkra minta. S úgy teszünk, úgy élünk, úgy próbálunk gondolkodni, ahogyan ő.

Mint az úszni nem tudó, aki fél a mély vízben, de a medence korlátjába kapaszkodva vígan lubickol – hasonlóképp mi is belefogódzunk a másikba, és utánozzuk. „Biztos, ami biztos" alapon úgy teszünk, ahogyan tőle láttuk. Számunkra ő a vonzó példa s megnyugtató irányjelző is.

Az azonosulások „csillapítják a szeretett személy távollétének hiányérzését, oldják a félelmet, enyhítik a szorongást, megszelídítik a kínosat.

Egy kisfiú úgy tartja, úgy ütögeti a labdát, ahogyan a bátyja szokta. Úgy áll meg zsebre dugott kézzel, ahogyan a bátyjától látta. Ezzel egy kicsit azonosult a bátyjával, olyan lett, mint ő, s így a néha irigységbe átcsapó rivalizálási indulatai is megenyhülnek. Nem lehet gyűlölni azt, aki olyan, mint mi, sőt olyan, amilyennek mi lenni szeretnénk".**

* Pszichológiai szakkifejezéssel ezt a lelki eseményt *identifikáció*nak mondják

** Mérei Ferenc–Binét Ágnes: Gyermeklélektan; Gondolat, 1972

Ez az „ő olyan, amilyen én is lenni szeretnék" vágy különösen a gyerekek fejlődésében hihetetlenül fontos: törvényeket, szabályokat, a szociális együttélés írott és íratlan normáit azonosítás során építik magukba. Mert megtanulni is lehet, józan ésszel – akár egy paragrafust – a szabályokat. Úgy mint a H_2O képletét vagy bármi egyebet. De a másikkal való azonosulásban megtanult dolog olyan, mintha mindig is tudtuk volna; mintha mindig is legbensőbb lényünkhöz tartozott volna, mióta csak élünk. Vérünkké válik s meggyőződésünkké.

Szerencséje van a gyereknek, ha környezetében sok-sok olyan ember él, akivel érdemes és hasznos azonosulni. Ha családi és baráti köre értékes és harmonikus lényekből áll, s nyugodtan átveheti azok viselkedési mintáit.

De még ilyen esetben is adódhat bonyodalom. „Abból semmi baj sem lehet, ha olyan leszek, mint apám" jelszóval a fiú azonosul apja pozitív alakjával. Csakhogy a továbbfejlődés kamaszkorban (amikor a *saját maga egyéniségét kell* kiépítenie az embernek) újfajta és másféle magatartásokat kíván. Hiszen adottságaiban minden ember más. A fiú sok mindenben hasonlíthat apjára, de teljesen nem azonos vele. Támaszkodhat, kapaszkodhat ugyan – mint az úszni nem tudó a medence falába – az apjától átvett mintákra. Előbbutóbb azonban mégis meg kell tanulnia önállóan „úszni". Az új helyzetekhez – amelyek rendre megjelennek az élet során – újféle viselkedéssel kell alkalmazkodni *a maga egyéniségének megfelelően.* Ám ha ez a példánkban szereplő fiú egy életre konzerválja magában azokat az alapjában jó magatartási módokat, amelyeket egyszer megtanult, akkor saját személyiségének fejlődését gátolja.

A *merevség,* a túl szoros megtapadás még a pozitív figurákkal való identifikációnál is rossz dolog. Ahogyan sok minden másban, úgy itt is a változásra való képtelenség akadályozza a továbbfejlődést.

Tehát bármily szerencsés az a gyerek, akinek környezetében nagyszerű felnőttek éltek – ezek a felnőttek *mindent* nem

oldhattak meg azzal, hogy jó példát mutattak. Saját belső arcát, karakterét a kamasznak önmagának kell megformálnia.

S mi történik akkor, ha a felnőtt modell (pl. a szülő), akivel a gyerek azonosul, deviáns, alkoholista, antiszociális vagy egyenesen bűnöző? (Ma még sokat vitatott kérdés a kriminálélektanban, hogy örökölhető-e vagy sem a bűnözésre való hajlam. Végérvényes választ erre még nem adott a tudomány.) Számtalan példa azt bizonyítja, hogy a bűnözővé vált fiatal a *környezet hatásai*nak rabja, s *nem vele született módon* lett bűntettek elkövetőjévé. Igaz, gyakran kerülnek ki bűnöző családból bűnöző gyerekek. Kicsi koruktól azonosultak a szülőkkel, bennük is a szülőkéhez hasonló tulajdonságok erősödnek meg, s a környezet felnőtteiben élő normákat, szabályokat tanultak el a nagyoktól.

Gyakori ez a folyamat, *mégsem törvényszerű!* Az ellenkezője is sokszor megtörténik, s gyakran a kriminális vagy de-

viáns szülők gyermeke harmonikusan beilleszkedik a társadalomba. Egyrészt mert nem csupán a szülők szolgáltatnak mintát, hanem a tágabb környezet is. Másrészt mert az ember nem automata, akibe a sors bedob egy „rossz példa" feliratú érmét – ő meg kidobja magából a „bűnöző" jelzésű tetteket és tulajdonságokat.

Igaz, hogy nagy ereje van a gyerekkornak s a szülőkkel való azonosulásnak, de mégsem oly *végérvényesen* döntenek ezek, mint a végzet a görög sorstragédiákban. Sok más is hat ránk ezeken kívül, és a döntéseket végül mi magunk hozzuk.

A gyerekek sokszor haragszanak, amikor felnőtteknek szóló filmet nem nézhetnek végig. Pedig ez az óvatossági rendszabály értelmes dolog. A kicsik ítélőképessége még fejletlenebb, mint a felnőtteké. Ugyanakkor az *érzelmi azonosulásra alkalmasabbak!* Egy jóképű, ökleivel remekül bánó mozihős úgy belopja magát a szívükbe, hogy könnyen azonosulnak vele – s azokkal a vonásaival is, melyek társadalomellenesek, szélsőségesen erőszakosak, gátlástalanok, embertelenek.

Lehet gyönyörködni egy mozihős produkciójában, pompás bravúrjaiban, színészi teljesítményében – de nem biztos, hogy magatartása, karaktere mintaként átvehető. Csakhogy a gyerekek nem különítik el könnyen a dolgokat és a nagy érzelmi hatásra magukba építenek – észrevétlenül – egy sor kártékony vonást is.

Jó lenne egy nyugodt órában végiggondolni – s talán le is írni a nevüket –, kikkel azonosulok én manapság a legszívesebben?

Vajon e névsor tagjai milyen szabályokat, normákat vallanak?

Milyen tulajdonságaik vannak?

S a régi *gyerekkor* ma már homályosuló esztendőiben ki mindenki adta számomra a mintát?

Kik voltak? Milyen emberek? Kiknek hitéből gyökereznek mai személyiségem belső normái és meggyőződései?

Csak róluk visszapillantva mai lényünkre érthetjük meg

önmagunkat. Hiszen: „Hiába fürösztöd önmagadban, Csak másban moshatod meg arcodat."*

Azután léphetnénk tovább is: a másoktól átvett szabályokat és meggyőződéseket átformáltuk-e a magunk képére? *Igazán a miénk* az az értékrendszer, amely szerint élünk? Vagy csak úgy viseljük, akár egy kölcsönkapott ruhát? Lehet, hogy már kinőttük? S mai lényünk módosított normákat kíván?

Felderítő hadmozdulatok ezek, ösvények, amelyeken becserkészhető saját ismeretlenségünk. S ezeken az ösvényeken továbblépve a magunk belülről irányító, önálló erkölcsiségét alakíthatnánk.

VISSZAESÉS**

A csecsemők kiszolgáltatottak. Ha éhesek, ha fáznak, ha betegek, vagy bármilyen kellemetlen állapot szorongatja őket, sírással kérnek segítséget. Ez a vészjel, s a környezet segít. Rendben lesz minden, a gyerek megnyugszik. Ekkor még természetes s az életkornak megfelelő a baj ilyen jelzése. A kisbaba másképp – önerőre támaszkodva – még nem tud kibújni kínos helyzetéből.

A nagyobbacskáknak (ha éhesek, uzsonnát kérnek) nem kell sivalkodással követelniük a vajas kenyeret. Ám ha egy négyéves gyerek kimegy a kertbe, felmászik a fára, és rémülten veszi észre, hogy nem tud lejönni: eszeveszett bőgésbe kezd, akár egy csecsemő. Pajtásai elszedik a játékát, vagy másféle, számára zavarba ejtő, kellemetlen ügybe bonyolódik, *amelyből a kivezető utat önmaga nem találja meg:* sírni kezd, mint pólyás korában.

Mi történt itt? A gyerek már tud beszélni, kérhetne sza-

* József Attila: Nem én kiáltok

** A pszichológia *regresszió*nak nevezi, ha a személyiség visszacsúszik – időlegesen vagy tartósan – egy korábbi fejlettségi szintjére

vakkal is segítséget. Életkorához már ez illik. Csakhogy a zavarba ejtő helyzet pánikba sodorta. Megoldhatatlan feladatnak ítéli a fáról való lemászást vagy a barátok megregulázását. S szorongatott, zavart állapotában olyan megoldáshoz folyamodik, amely *valamikor bevált*. Csecsemőkorából „tudja", hogy a sírás jelére megszabadult a szorongásától, illetve a komisz helyzetből, mely azt kiváltja. Most előveszi régi fegyverét, visszacsúszik a fejlettség korábbi szintjére.

A sírás – a csecsemőkor elmúltán – mindenképpen regresszív magatartás. Pótszer, amely hozhat ugyan a kamasznak, a felnőttnek is pillanatnyi megkönnyebbülést, de aligha igazi megoldást. Lehetnek néha szomorúan megoldhatatlan történések, amikor sírunk. De ha túl könnyen és gyakran csúszunk vissza ehhez az SOS jelhez, akkor vegyük alaposan szemügyre magunk és környezetünk kapcsolatát.

Meg kell keresni szorongásos állapotunkból és különféle konfliktushelyzeteinkből az életkornak megfelelő kivezető utat és módszert.

Vajon miért sírnak ritkábban a fiúk? Talán a regressziónak ez a módja eredendően a női nemre jellemző? Ez így biztosan nem igaz.

Máshol kell az okokat keresni: a környezet követelése, elvárása teszi, hogy a fiúk még nehéz, válságos helyzetben is csak elvétve engedik meg maguknak *ezt* a fajta visszacsúszást. Csecsemőkorban még egyformán sírnak többet-kevesebbet fiúk és lányok. A felnőttek azonban *másféle* jelzéssel válaszolnak a bőgő kisgyereknek.

– Nahát! Egy *fiú* csak nem sír? Milyen kiskatona leszel?

– Szégyelld magad! Anyámasszony katonája!

– Oda se neki, keményen, kis öcsém!

A gyerek a szavak tartalmát még sokáig nem érti, de hamar átveszi egy másik hullámhosszon a felnőtti üzenetet. Mimikából, hangsúlyból, mosolyból, fejcsóválásból kiérzi a helytelenítést. Idő múltán a szavakat is érti már, s elég pontosan tudja, hogy ez a bőgőmasina-magatartás a szeretett felnőttnek nem túl rokonszenves. A fiúk nagyon korán tudomásul

veszik, hogy a szepegést illik visszafojtani. Később, ha nem is emlékeznek az apró megszégyenítésekre, valami homályos emlék megmarad, s erre épülnek rá esztendők folyamatában egyre határozottabban a hasonló benyomások, melyek aztán végleg megerősítik az „egy férfi nem sír" íratlan normáját. Óvodában, iskolában ők is éppúgy viselkednek pityergő fiútársaikkal, mint velük tették valaha a felnőttek. A társas élet során megtanulják és begyakorolják, hogy ez a fajta megoldás nem az ő eszközük, ebben a kérdésben a fiúkat másképp ítélik meg.

A síró kislányra senki sem mondja:

– Micsoda katona lesz belőled!

– Nohát, *lány* létedre nem szégyellsz sírni? stb. Őket később se igen csúfolják sem a fiú-, sem a lánypajtások. Nem épül ki bennük az az érzés, hogy a sírással „kevesebbek" lesznek. Nem gyakorolják be az „egy lánynak nem illik sírni" szabályát, mivel ilyen szabály az íratlanok között sincs. Ha

pánikhelyzetbe kerülnek, különösebb fegyelem nélkül itatni kezdik az egereket.

Roppant nagy hatású ebben és sok minden másban az, hogy a környezet mit vár el, és mit nem vár el. A fiútól elvárja, hogy bármennyire kellemetlen helyzetbe került is ne sírjon. De nem várja el ugyanezt a kislánytól. S ez az elvárás a visszacsúszások, azaz regressziók esetén is érezteti hatását később.

A regresszió nemcsak a sírásban mutatkozik meg, hanem például a tevékenység színvonalának visszaesésében is. Egyszer harminc óvodás gyerek játékszínvonalát figyelték meg* kiegyensúlyozott helyzetben, majd feszült, szorongásos állapotban. Minden gyerekkel külön-külön végezték el a kísérletet.

Az első szakaszban pontos feljegyzéseket készítettek arról, hogy egy-egy óvodás játékának a színvonala milyen magasra értékelhető. Valamennyi gyereknek *azonos feltételt* teremtettek, tehát mindegyikük ugyanazokkal a játékokkal, ugyanannyi ideig tevékenykedhetett. A megfigyelők egy 0–6 pontig terjedő skálán osztályozták egy-egy gyerek játékát: például a tartós játszás vagy az eredeti ötletek a játékban értékesebb helyre kerültek a pszichológusok skáláján, mint a bamba semmittevés vagy a monoton, céltalan matatás.

A kísérlet második szakaszában a gyerek csodálatos és újszerű játékokat talált a régebbi játékok mellett! Nagy babaházat – gazdag berendezéssel –, vízzel teli kis medencét s körülötte, benne, vízi járműveket és víziállatokat. Negyedórányi játszás után a szobának azt a részét, ahol a csodálatos játékok voltak, egy dróthálóval elkerítették. A gyereknek a szoba másik részébe kellett átmennie, de itt csak a régi, egyszerű játékszereket találta. Tehát *megakadályozták*, hogy az új, kívánatos játékokkal foglalkozzon. Ezek után kezdődött a kísérlet harmadik, legérdekesebb szakasza.

* *Kurt Lewin* és munkatársainak nevezetes kísérlete

Az akadályoztatásból származó feszültséget még azzal is fokozták, hogy az átlátszó drótháló mögött, jól láthatóan, ott voltak a vágyott, gyönyörű játékok, de már elérhetetlenül. Csak a régi, unalmas játékokkal lehetett most már tevékenykedni. Ekkor az első szakasz pontozóskálájával újra megmérték minden egyes gyerek játékszínvonalát.

Vajon változtatott a gyerek játéktevékenységének szintjén az a tény, hogy nem engedték a gyönyörű játékokhoz? (Azaz feszült, szorongásos állapotba hozták őket.) Igen, *jelentékenyen* visszaesett a színvonal. Ez annyit jelent, hogy például egy ötéves – aki az első szakaszban életkorának megfelelő szinten tevékenykedett – ebben a helyzetben a hároméves gyereknek megfelelő szinten játszott.

Vajon jó vagy rossz, hasznos vagy káros az, ha szorongásunk oldását „visszacsúszással" akarjuk elérni? Teljesen egyértelmű választ adni nehéz, mert attól is függ ez: milyen szempontból nézzük a *jót* és a *rosszat* A teljesítményekben visszacsúszni nem hasznos, sírni sem kellemes dolog. De főképp *azért rossz megoldás ez, mert nem megoldás; a kellemetlenségek alapokát ezzel nem lehet megszüntetni.* Az a parányi jó, ami e folyamatban mégis fellelhető, az, hogy olykor biztosítószelepül szolgálhat. Bár nem hoz megoldást, de egy-egy kis időre enyhít. S néha kevés idő is elég az alapjában kiegyensúlyozott embernek, hogy rendbe szedje összekuszált ügyeit, megoldja bajait.

Az önépítésnek és a tudatos önismeretnek egyik útja lehet az is, ha figyeljük és *felfedezzük* saját magatartásunkban a pillanatnyi visszacsúszásokat. Amikor egy tizenöt éves fiú úgy viselkedik, idétlenkedik a lányokkal, s általában a környezetével, ahogyan a tízévesek szoktak... Amikor egy hasonló korú lány könnyekkel oldaná meg minden apró konfliktusát...

Ha legalább néha észrevesszük, hogy egy korábbi fejlettségi foknak megfelelően viselkedtünk – már jó nyomon vagyunk! Már kezdjük felfedezni magunkat.

ELPUSZTÍTOM AZ AKADÁLYT!

Sokféle megfigyelés és kísérlet bizonyította már, hogy a szorongás kapcsolatban van az erőszakkal. A szorongás passzív állapot.

A szorongás biológiai alapja: a szervezet *adrenalin*szintjének emelkedése.

S egyszer csak a szorongatott helyzetből kitörni vágyó támadásba lendül, agresszív lesz. Célja: elpusztítani az útból az akadályt, a szorongás okát, okozóját.

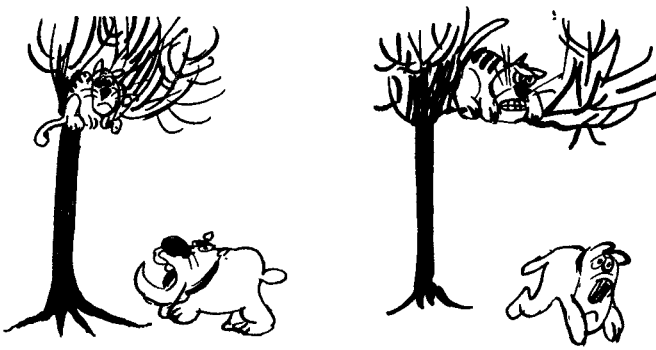
Az agresszió biológiai alapja a szervezet *noradrenalin*szintjének emelkedése.

Kitörni a beszorított helyzetből, megtámadni és elpusztítani azt, aki vagy ami bánt bennünket! Lerombolni az akadályokat – ez az agresszív magatartású ember törekvése. Mozgalmas igék: kitör, megtámad, szemben áll, megszabadul... Érzékelhető itt, hogy az előbb még passzív, szorongó ember más vágányra vált – ha úgy tetszik, más hullámhosszra áll át –, és tevékeny lesz, aktív, erőszakosan tettre kész.

Baj ez? Rossz ez? Jogos és nagyon indokolt kérdések, hiszen ehhez a szóhoz: erőszak, iszonyú sok kegyetlen tett kapcsolódik. Háborúk és gyilkosságok, mások elnyomása és megverése, kínzása fizikai tettekkel vagy szavakkal, magatartással... S ha ennyi rossz származik az agresszív magatartásból, akkor szabad-e meditálni itt? Szabad-e egyáltalán feltételezni azt, hogy az erőszakos magatartás olykor jó és szükséges vagy hasznos is lehet. S a szorongás feloldásának talán ez is egyik megengedett módja. Itt a régi kérdés: mi az, hogy jó, és mi az, hogy rossz? Ezek így önmagukban csupán szavak.

A valóságos életben, *a konkrét helyzetekben* dől el, hogy egy agresszív tettet vagy agresszív magatartást elítélni kell-e vagy épp elismerni. Szent-Györgyi Albert Nobel-díjas tudós hasonlata szerint: egy éles késsel sok mindent tehet az ember. Faraghat fából csodaszép szobrokat, vághat kenyeret, és a másik hátába döfheti.

Ha az erőszakosságot, azaz az agresszivitást egy ilyen éles



késnek vesszük, pontosan érthető, hogy mint fogalom – illetve mint pszichikus jelenség – önmagában se nem jó, se nem rossz.

Megfékezni, ha kell, erőszakosan is, a tizedik emeletről leugrani készülő öngyilkosjelöltet, vagy ledobni onnan bárkit – mindkét tett agresszív magatartást követel. A két tett közötti erkölcsi különbség óriási! Az akadályok előtt sem lehet mindig szelíd jósággal megállni vagy megkerülni őket. Ha a rombolás egyértelműen rossz lenne, a forradalmároknak nem emelnénk szobrokat. Márpedig a túlhaladott, a káros dolgok általában nem szűnnek meg sem önmaguktól, sem szép szóra; ha fel akarjuk számolni őket, olykor erőszakos magatartásra van szükségünk.

Látszólag ellentmondás, pedig tökéletesen igaz: a pusztítás is lehet hasznos – s az ellentmondásossághoz, a paradoxonokhoz jó lesz hozzászoktatni gondolkodásunkat! Hiszen eddig is azt tapasztalhattuk – az azonosulással kapcsolatban például –, hogy a bennünk lejátszódó folyamatok nem egyértelműen jók vagy rosszak. Lehetnek hasznosak is, károsak is, sőt egyik életkorban valami – pl. a sírás – lehet szükséges jelzés, később már visszacsúszásnak számít.

Természetesen az agressziónak számos káros megnyilvánulása van. Elég, ha a bűnözők erőszakos cselekedeteire gondolunk. De a magunk szabályos életvitelében is sokszor

lehetnek és vannak is – bár a büntető törvénykönyv paragrafusaiba nem ütköző – nem hasznos vagy egyenesen károsan erőszakos magatartásmódok.

Ki ne vágta volna már legalább egyszer életében a sarokba a könyvet, amelyből sehogy sem akart fejébe menni a lecke? Vagy tehetetlen mérgében a kávéscsészét csapta földhöz, amikor valami másra volt dühös, nem is a kávéscsészére. S itt fülön fogható az, amiről gondolkozni kell, ha magunkról gondolkozunk; tehát arról, hogy *dühösségünk s agresszív érzelmeink, tetteink nagyon sokszor nem oda sújtanak le, ahol az elpusztítandó akadály van.* Mert a leckét nem tudó diák a szegény tankönyvet bünteti, holott önmagára haragszik. Lassú fejére, szóródó figyelmére mérges, lyukas emlékezetére, melyből kipotyognak a lecke gondolatai. S az is valószínűtlen, hogy valaki egy kávéscsészére haragudjon. Nyilván *mást* szeretne büntetni, azt, akit nem lehet, például a szülőt. A felgyűlt indulat így kicsapódik abba az irányba, amerre inkább szabad, inkább megengedett kicsapódnia.

Ezek a kerülő utak gyakoribbak, mint gondoljuk. Olykor a másik bántása, szidalmazása, elnyomása nem is abból fakad, hogy erre a másikra (akit éppen szidalmazunk) haragszunk. Hanem felgyülemlett az agresszív feszültség valahol máshol, de ott és akkor valami miatt nem törhetett ki.

Valakit munkahelyén türelmes, engedékeny, galamblelkű embernek tartanak, akit a főnök, a munkatársak vagy a munkából adódó helyzetek soha fel nem ingerelnek. S ez a valaki ugyanakkor otthon kellemetlenül agresszív lehet. Mindez fordítva is megtörténhet, amikor az otthoni környezet elnyomó légköre agresszivitást kelt, s az ember máshol, másra zúdítja a haragját, nem a családtagjaira.

Gondoljunk vissza az elszigetelten nevelt kismajmokra. Nem tudták megtanulni idejében a társas együttélést, később torz módon viselkedtek: *aki gyengébb* volt, mint ők, azzal agresszívak, támadóak voltak, *aki erősebb* volt náluk, attól meg rettegtek, azok félelmet keltettek bennük. A bujkáló agresszív feszültségnek ehhez hasonló torz módja az, amikor

valahol nem merünk – esetleg jól felfogott érdekünkben nem akarunk – erélyesen vagy erőszakosan fellépni. De mikor gyengébbel kerülünk szembe, akkor – mert tőle nem kell tartanunk – rajta töltjük ki mérgünket.

Nem az a hiba, ha olykor agresszív az ember; mert aki mindig és mindenben csak szelíd s engedékeny, az rendszerint nem csinál semmit. De az már baj, ha magunk sem tudjuk, miért, mitől van bennünk a dühös feszültség, s mint az árván nevelt kismajmok, szinte automatikusan azt támadjuk, aki gyengébb, mint mi vagyunk.

Vajon a fiúk viselkedése miért agresszívabb, mint a lányoké? Egy pszichológus gondosan megfigyelte a kisgyerekek csoportos játékát. Úgy találta, hogy az agresszív mozzanatok – ütés, a másik cibálása, ellökése, visítás stb. – kétesztendős korig azonos mennyiségben jelennek meg a fiúk és a lányok viselkedésében. Később, négyéves kor táján kezd megváltozni az arány. A lányok inkább a visítást produkálják, amely segélykérő jelnek is felfogható. A fiúk viselkedésében meg az ütés szerepel az első helyen. A fiúk kétségkívül később is, nagyobb korban is agresszívabbak. A környezet elnézőbb velük, sőt néha pártolják is őket harcias modorukért. Néha a felnőttek büszkélkednek a gyerek erőszakosságával, verekedős természetével: mert az „olyan fiús", sőt „férfias". Hasonló esetekben a lányokat leintik. A lányokra vonatkozó társadalmi ideál, a „nőies" magatartás, tőlük több szelídséget várnak, s ezt a környezet igen korán, észrevétlenül beleplántálja a kicsikbe. A fiúk szabadabban, áradóbban fejezik ki később is dühüket, haragjukat, a lányok viszont megtanulják gátlás alá helyezni. Éppúgy, mint ahogy a fiúk leszoknak a pityergésről.

Az ember akkor a legönzőbb, amikor még meg sem született. Az anyaméhben élő, növekvő magzat „magatartására" a tömény egocentrizmus* jellemző. Az édesanya testéből akkor is kivonja a neki fontos, a maga fejlődéséhez szükséges anyagokat, ha ezt az anya teste alaposan megsínyli. Ez a fiziológiai jellegű önzés természetes, senkinek se jutna eszébe megróni a növekedő majdnem-embert azért, mert soha nincs tekintettel másra, csakis önmagára.

A már megszületett csecsemő is bármikor felveri az egész ház nyugalmát. Képtelen halogatni szükségleteinek kielégítését. Ha éhes, ha szomjas, ha fázik, vagy fájdalom kínozza, akkor hiába szeretne nyugodni a család, a kisbaba bömböl. Életének középpontjában ő van, önmaga. De segíteni még nem tud magán, így aztán sír, a „Segítsetek! Figyeljetek rám!" jelzéssel keresi a megoldást.

A társas környezetben később lassan megtanulja, hogy tekintettel kell lennie másokra is. Beilleszkedik a családba, együttműködik, és előbb-utóbb már nemcsak kapni akar – figyelmet, gondozást, gondoskodást –, hanem maga is tud adni.

Istentelen csapás önmaga és a környezete számára, aki csupán a fiziológiai önzést nőtte ki, de pszichikus értelemben énközpontú maradt. Figyelmének centrumában csak ő, önmaga áll, apró-cseprő ügyeivel, a maga gondolataival és gondjaival. Aki soha ki nem lát a másikra az én'szűk ketrecéből, viszont megkívánja, hogy őrá mindenki figyeljen. Mit is akar tulajdonképpen – anélkül, hogy világos tudomása lenne saját szándékáról? Valami ahhoz hasonló folyamatos gondoskodást, permanens segítséget, figyelmet, rokonszenvet (méghozzá halogatás nélkül és állandóan!), amilyen kisbaba korában dukált az embernek. Folyton másra támaszkodik lelki bajaival vagy konkrét kicsi és nagy gondjaival,

* *Egocentrizmus* – énközpontúság

de sohasem vagy csak elvétve kérdi: neked mi a gondod? Mi foglalkoztat éppen? S ha kérdi is, csak az első mondatot hallgatja végig, és már kiderül, hogy neki is épp ehhez hasonló problémái vannak: a következő pillanatban már ismét önmagát tette a központba. Elég sokan vannak közöttünk ilyen énközpontú szörnyek – s talán mi is azok vagyunk olykor. Szép és jó adottságú fiatalok és felnőttek között éppúgy fellelhetők, mint a sikertelenebb emberek körében.

Az énközpontú szorongása, rossz belső közérzete rendszerint abból származik, hogy nincsenek mély és tartós emberi kapcsolatai, nincsenek olyan barátok és társak, akiket igazán magáénak érezhet. Tragédiája, hogy egocentrikus beállítódással nem is szerezhet igazi „híveket" magának. Ehhez az együttműködést, együtt gondolkodást kellene megtanulnia, s azt, hogy teljes szívvel tudjon másokra figyelni. A kölcsönös „adok és kapok", a „beszélek hozzád, és nagyon figyelek rád" magatartásra. Ő meg rátelepszik a maga ügyeivel a másikra, s épp az ellenkező eredményt éri el: egyre inkább elhúzódnak vagy menekülnek tőle az emberek. Szeretné közvetlenül, állandóan és halogatás nélkül megkapni mások figyelmét. De erre csakis a csecsemők formálhatnak jogot.

Valamennyien azt akarjuk, hogy szeressenek bennünket, s legyenek olyan társaink, akik jóban-rosszban mellettünk állnak. Csakhogy környezetünk rokonszenve *nem egyenletesen* áramlik felénk. A bennünket szerető embereknek is lehet ezer gondjuk, s nincs mindig idejük, módjuk rá, hogy biztosítsanak bennünket rokonszenvükről. Sokszor lehetünk kapcsolatra éhesek, s ezt a viszonylagos magányt huzamosabb ideig is el kell viselnünk. Bele kell nőni a nagygyerek korba, az ifjú- és a felnőttkorba. S bele kell törődnünk, hogy már nem hajolnak felénk minden nyikkanásra, mint amikor kisbabák voltunk. Bábáskodás nélkül, önállóan kell megoldanunk gondjaink tetemes részét. S még valamit meg kell tanulni ahhoz, hogy egocentrikus vonásainkat kinőjük: *a háttérben maradást*, az észrevétlenné válást. Azt a belső magatartást, amikor jó szívvel tudunk örülni, dolgozni másokért;

az adott esetben fontosabb nekünk is *a másik* vagy *a mások ügyének sikere,* mint a magunk személye s egyéni gondja.

Az én szűk ketrecéből kilépő emberek teljes munkakedvükkel, egész személyiségükkel tudnak széles emberi csoportokért, a társadalomért, az emberiségért élni és tenni.

Nem csupán eltűrik azt, hogy most épp nem az ő gondjaik vannak a környezetük középpontjában, hanem tudatosan a társadalom gondját teszik a centrumba. Ők a másokért élők és meghalók. Nem egyszerűen kinőttek az egocentrizmusból, hanem fölébe magaslanak saját személyüknek is. Többek, mások, mint az átlagemberek. S az a legszebb bennük, hogy rendszerint nem siránkoznak azon, ha a másokért való küszködésük pillanatnyilag nem látszik eredményesnek.

Tudni kell a drámában a helyünket, és
ha egy hang a semmibe vész is,
tudnunk kell, hogy roppant kórus folytatja
a félbeszakadt futamot,
s ha egyszer az énekes megtette a
magáét, ami rábízatott,
bánom is én, ha útközben elejtenek,
*akár egy téves hipotézist.**

Aki ilyen sorokat leír vagy megért, és kicsit is ennek megfelelően él, sohase szorong az ember-ritka belső magánytól. Lehetnek gondjai és félelmei, aggodalmai is bőven, de az egocentrizmus nem kínozza.

Ez a gerinces szerénység és a keményebb lelki tartás hiányzik az önközpontú emberből.

Meg kellene figyelni néha önmagunkat és másokat:
– a baráti beszélgetésekben én beszélek-e többet vagy ő;
– s az én mondandóim, gondjaim, gondolataim körül fo-

* Louis Aragon francia költő sorai.

lyik-e a társalgás, vagy az övéi körül? Arányos-e, szimmetrikus-e ebben a kapcsolatom másokkal, a másikkal?

Vajon sikerül-e így felfedezni az énközpontúságot magunkban vagy a másikban? Az ilyen kis megfigyelésben az eltelt *idő* (tehát amíg ő beszél, vagy amíg én) s a *témák száma* (az én témám vagy az ő témája szerepel-e többször beszélgetésünkben) csupán formális adat, amely támpontot nyújthat. De nem minden! Csak a *konkrét helyzettel* összevetve mutathat valamit. Mert ha a másik most érkezett meg egy izgalmas utazásról vagy egy szép randevúról, természetesen ő beszél, s az ő élményei lesznek porondon. S ebben semmi egocentrizmus nincsen. Vagy: hirtelen valami baj érte, s most éppen nagyobb támaszra van szüksége. *Most* épp nem tud szerény tartással a háttérben maradni, s folytonosan törődni kell vele. Lehetnek tehát olyan helyzetek, amelyek miatt *csak most* jellemző a másikra az énközpontúság. Az elhamarkodott következtetéstől roppant kell óvakodni!

ROKONSZENVVADÁSZOK

Az énközpontú emberhez hasonló a rokonszenvvadász. Mindig panaszkodik. Maga is azt hiszi, tényleg az a baja, amiről éppen beszél. S talán nincs is tudomása róla, hogy tulajdonképp így akar több rokonszenvet kicsikarni a környezetéből, máskor meg elbújni valami nyomasztó feladat elől. Sajnáltatja magát, mártírkodik, sopánkodik, sőt meg is betegszik.

Konrad Lorenz „emberesíti" kedvenc állatait. S ahogyan a kutyájáról, Stasiról ír, kedves rajzát adja a rokonszenvvadász magatartásnak: „Köztudomású, hogy sok kutya nemcsak a fájdalomra érzékeny, hanem szereti is, ha sajnálják. És ha ennek révén egyszer valami előnyhöz jutottak, elképesztően hamar megtanulják, hogyan befolyásolják bizonyos értelemben a rajtuk szánakozót. Egy hosszabb poseni kerékpártúrámon Stasi a túlerőltetéstől enyhe ínhüvelygyulladást kapott a bal mellső lábában; mivel alaposan sántított,

kerékpározás helyett néhány napig gyalogolnom kellett mellette. Később is iparkodtam kímélni, és nyomban lassítottam az iramot, mihelyt észrevettem, hogy fáradt, vagy éppenséggel bicegni kezd. Az agyafúrt *dög* hamar kiismerte a dörgést: ha az ő szempontjából kellemetlen irányba indultam, már egész rövid idő múlva sántikálni kezdett... olyan szánalmasan húzta a lábát, hogy az emberek a nyílt utcán szemrehányást tettek nekem. Bezzeg ha a katonai lovarda felé tartottam, ahol egy kis sétalovaglás kecsegtette a zöldben, mintha elfújták volna gyötrelmeit. De amúgy igazából egy szombaton lepleződött le. Reggel, vagyis amikor szolgálatba mentem, a szegény kis állat még csigalassú tempóban is csak aligalig bírta követni a kerékpárt; délután viszont, amikor sebesen nekiiramodtam a közeli tóhoz vezető tizenhat kilométernek, Stasi nem a bicikli *mögött* haladt, hanem száguldva vágtázott előre a jól ismert úton. Hétfőn aztán megint sántikált."*

Ó, ezek a hétfői sántítások! Se szeri, se száma „sántításainknak", melyekkel szeretnénk kibúvót találni a kellemetlenül szorongatott állapotokból. Amikor kicsinek, gyengének, betegnek, kimerültnek, dédelgetni és sajnálni valónak „játsszuk magunkat", még önmagunk előtt is. Dolgozatírás előtt a diákok, versenyek előtt a sportolók, halmozódó munkák idején a felnőttek gyakran komolyan úgy érzik: betegek. A diák tüsszög, a torka fáj, a sportolónak kiújul egy valamikori sérülése, a felnőttnek meg valami régi nyavalyája... S mindezeket észre se venné, ha könnyű, kellemes szórakozás várná vagy olyan feladat, amely gondot nem jelent, sem leégéssel, sem erőkifejtéssel nem jár. Ám ha fenyeget bennünket a kudarc, s ez ellen komoly erőkifejtésre lenne szükségünk, akkor inkább előre jajgatunk. Keresünk egy jó kis ürügyet, amely miatt sajnálnak, szeretnek bennünket – s ráadásul megmenekülünk az erőlködéstől és a kudarc lehetőségétől.

Van ebben a néha nem tudatos, máskor csak kicsit tudatos

* Konrad Lorenz: Ember és kutya; Gondolat, 1973

menekülésben valami nagyon veszélyes. Mégpedig az, hogy így a menekléshez és a kibúvókhoz szoktatjuk hozzá magunkat, s nem a valóságos feladatok valóságos megoldásához.

Hosszú esztendők, évtizedek alatt így teljesen megszokhatja az ember a „dekkolást", s a sors apró kihívásaira később sem mer válaszolni. Alaposan elgyávul. Lehet, hogy sokáig és sokszor elkerüli ilyen ügyeskedéssel a kudarcot. De ez talán még veszélyesebb! Ugyanis a sikertelenség szükségszerű. Nincs olyan ember a földön, akinek kisebb-nagyobb kudarcok, csődök nélkül telt el az élete. De a menekülő fajta túl nagy jelentőséget tulajdonít ezeknek. Pedig a kudarcot elviselni, jól tűrni – egyik kulcsa a harmonikus életnek!

Legalább önmagunknak sose szimuláljunk! Egy gimnazista diák egyszerű módon leszokott a „hétfői sántításokról". Csupán annyi történt, hogy egy alkalmas beszélgetésben *tudomásul vette:* nem beteg ő valójában, csupán menekülő rokonszenvvadász. Fél, hogy elveszti környezete megbecsü-

lését, ha sikertelenül szerepel az iskolában. Inkább a veszélyes napok előtt kegyetlen fejfájásokat kap. Így aztán vagy otthon maradhat, vagy a társai és tanárai megkímélik szegényt. Ez a gyerek miután szembenézett saját magával, felmérte, mit nyer, ha elkerül egy-egy apró kudarcot, s mit veszít, ha ehhez a megoldáshoz szoktatja hozzá önmagát.

Az énközpontúság is, a rokonszenvvadászat is a szorongásfeloldás rossz útja. Az első elüldözi tőlünk a társakat, pedig valamennyien társas lények vagyunk, és tartós, tartalmas kapcsolatok nélkül csak silány lehet az életünk. A második meg elgyengít, elgyávít.

„LÁTOM A SZEMÉBEN"

Köznapi felismerés, hogy könnyebben észreveszünk másokban olyan vonásokat, amelyek bennünk is megvannak. A közmondás szerint az ilyen ember más szemében meglátja a szálkát, a magáéban nem látja a gerendát. Egy másik közmondás meg így mondja: ott vakargat mást, ahol neki viszket.

Munkálhatnak bennünk olyan szándékok, vágyak, indulatok, amelyekről nem akarunk tudni. Talán mert előnytelen, visszatetsző vágyak és indulatok ezek. Ha teljes nyíltsággal tudomásul vennénk őket, akkor önbecsülésünk csorbát szenvedne. De valahogyan mégis szeretnénk (legalább kerülő úton) beszélni róluk. S furcsa mód beszélünk is! De úgy, hogy ezt a kínos tulajdonságot (vágyat, szándékot stb.) *valaki másnak „adományozzuk"*. Kivetítjük (proiciáljuk*) egy másik emberbe, s így már zavar nélkül tárgyalhatunk róla, megbeszélhetjük.

Egy szigorúan nevelt fiatal lány – pontosan úgy, ahogy a család kívánta – tartózkodó magatartású volt a fiúkkal, és a

* *Projekció* – az indulatok kivetítése önmagunkból másba, egy helyzetbe stb.

szexuális kapcsolatot kerülte. Művészpályára készült. Mikor tanárához indult magánórára, anyja gyakran figyelmeztette: keltsen kellemes benyomást, ügyeljen az öltözködésére, csinos legyen és ápolt. Ezt a tanácsot a fiatal lány úgy élte meg, mintha az anya azt kívánná: legyen a tanár barátnője, sőt művészi karrierjét szexuális kapcsolattal is tegye biztosabbá.

A fenti anyai tanácsok – az öltözködésre, a jó viseletre intő szavak – a korábbi gyerekévek alatt is számtalanszor elhangzottak már. De később, amikor a nagylányban jelentkeztek a szexuális vágyak, s a választott pályán a karriert maga is szerette volna –, a saját indítékait kivetítette a szülőre. Átköltötte, átfestette a valóságot. Meg sem engedte születni azt a gondolatát, hogy szoros kapcsolatot kellene kezdenie ezzel a fiatal tanárral. Hiszen ez a maga elveivel is ellentétes szándék bűntudatot okozott volna. Csakhogy az indulat mégis jelen volt! Feszítőereje hatott. De így, *másra* kivetítve, az anyjának „adományozva" ezt a szándékot, már könnyebb a helyzet. Így már lehet legalább beszélni róla. Lehet latolgatni a tanárral való szexkapcsolat lehetőségét, a férfi rokonszenves és ellenszenves vonásait. S mindezt bűntudat nélkül... „Hiszen nem azért beszélek róla, mert engem érdekel... de anyám erre biztat; s mi lenne ha..." – ilyen gondolatmenettel, szavakkal kísérve felmentést ad önmagának valami alól, amit elítélendőnek tart. „Látja a másik szemében"... azt a szálkát, ami talán ott sincs, azt látja, amit önmagában nem mer meglátni.

Ez a fajta szorongásoldás a lehető legrezerencsétlenebb út. Zavaros, nehezen tisztázható lelki gubancok keletkeznek ilyenkor, és felesleges konfliktusok. A példánkban szereplő nagylány úgy vélte: csalódott anyjában, amiért ilyen biztatást vélt kiolvasni a szülő intelméből. Saját magunk és mások megismerése zátonyra fut, és csak feleslegesen összezavarjuk kapcsolatainkat.

Életrevalóan alkalmazkodni környezetéhez csak az az ember tud, aki önmagát is alakítja, változtatja. Módosít viselkedésén úgy, hogy neki is meg a körülötte élőknek is kölcsö-

nösen megfelelő, harmonikus legyen az élet. De mindez lehetetlen, ha valaki zavarosan, rosszul ítéli meg önmagát, s másban látja azt, ami benne él csak igazán!

Az indulatait kivetítő ember nem mindig azt mondja, ami valóságosan *megtörtént,* hanem azt, amit ő *átélt.* Néha úgy tűnik, füllent, de ez ritkán durva hazugság, sőt rendszerint a valósághoz közeli dolog. Mondandójának olykor van igazságmagva, olykor nincs, de úgy tudja megítélni az eseményeket, esetleg továbbadni, ahogyan az már *más,* mint a valóság. Ezt a hazugsághoz *hasonló* magatartást láthattuk a fenti példában is, s a következőben is.

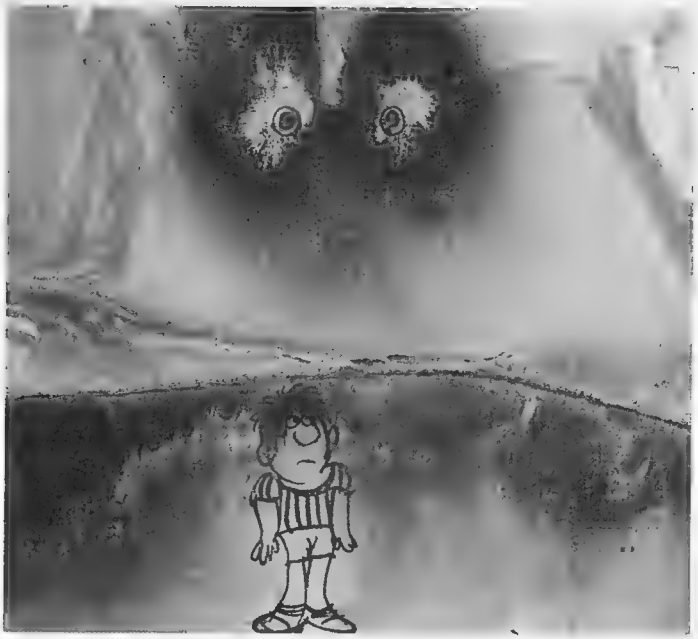
„Egy két és fél éves kislány dühösen cibálja a nővére haját. Anyja belep a szobába, és kérdően ránéz. Erre a kicsi: »Az Olga húzta a hajamat.« A gyerek *nem azt* mondta, ami *történt,* de *azt* mondta, amit *átélt.* Élményszinten igazat mondott, valóságszinten nem."* Kellemetlen bűntudata enyhült azzal, hogy a saját élményében nem ő volt a támadó, hanem őt támadták meg.

A valóság eseményeit a gyerek átkölti, átszínezi. Saját élményeit teszi a *valóság* helyébe.

Az ember sokszor szeretné saját félelmeit érthetőbbé tenni. Ha tudjuk, hogy *miért* félünk valakitől, akkor mindjárt elviselhetőbbé válik ez a rossz érzés. Például a gyerek fél a tanítónőtől. Sokféle oka lehet ennek, többek között fél, mert a pedagógus összeszidott valakit, vagy rossz jegyet adott valakinek, s a gyerek nem biztos abban, legközelebb nem ő kerül-e erre a sorsra. Tehát szorong. S egyszer az az érzése támad: a tanítónő haragszik rá. „Pikkel rá." Így már mindjárt érthetőbb s egyszerűbb a saját rossz érzése is.*

Érthetőbb, s így elviselhetőbb. Csak épp a jó alkalmazkodást nem segíti elő. Mert ha bután felel, ha nem tanul, ha zavarja az órát, elkésik, és más apró szabálytalanságokat követ el példagyerekünk, akkor nyilván megbüntetik. S ha a gyerek a büntetést is „a tanítónő pikkel rá" számlájára írja –

* Mérei Ferenc–V Binét Ágnes: Gyermeklélektan; Gondolat, 1972



már zsákutcába került. Nem a maga félelmének *indítékát* látja (azt, hogy „azért félek, mert engem is érhet büntetés") – s nem ennek *megelőzésén* fárad („felkészülök az órára, nem szabálytalankodom"), hanem elképzel valamit a másikról („pikkel rám!"). Félrevezeti ezzel önmagát, és összezavarja a másik emberhez fűződő kapcsolatát.

NE FIGYELJ BÁRKIRE!

A pszichológiai vizsgálatok sorra azt mutatják, hogy a szorongás szorosan összefügg az önértékelés és az önbizalom problémáival. Az egyik vizsgálatban például kiskamaszoknak egy tulajdonságskálát kellett tanulmányozniuk, és minden tulajdonság mellé oda kellett írni, hogy rendelkeznek-e azzal a tulajdonsággal vagy nem. Azt is jelölniük kellett, hogy elő-

nyösnek vagy hátrányosnak tartják-e az illető tulajdonságot. A vizsgálat második részében szorongásvizsgálatokat végeztek velük. Összehasonlítva a két vizsgálati eredményt, azt a következtetést vonták le, hogy a szorongó gyerekek *alacsony* önértékeléssel rendelkeznek.

Más vizsgálatok azt mutatták, hogy a szorongó gyerekek a tulajdonságlistán önmagukat magasan *túlértékelték*. Tehát sem ők, sem az előző vizsgálat alanyai *nem találták meg* azt a pontot, amely a valóságnak megfelel: alábecsülték, illetve túlbecsülték magukat. Nem tudták önmagukat *tárgyilagosan* megítélni.

Az első vizsgálat szereplői nem bíznak magukban, s általában önmagukat okolják azért, mert sikereik, eredményeik nem olyanok, amilyenekre vágyódnak. A második vizsgálat szorongó gyerekei – a túlértékelők – azt tartják, hogy a környezet a hibás; elnyomják őket, „pikkelnek rájuk" otthon, az iskolában, sőt a társadalom is kedvezőtlenül ítél fölöttük. Pedig ők – úgy érzik – kiváló tulajdonságokkal rendelkeznek.

Önismeret, önismeret, önismeret! Milyen nagy szükség lenne szorongásaink elkerülése érdekében a magunkról szerzett tudásra! Életünket, céljainkat, terveinket reális képességeink szerint és ezeknek megfelelően kellene magunk elé állítanunk. Persze könnyebb erre biztatni, mint reális önismeretre szert tenni.

Legtöbb apró ismeretet önmagunkról a körülöttünk élő emberektől kapjuk. Csakhogy gyakran előfordul, hogy a környezet rosszul ítél meg bennünket. De hát mi az a környezet? Semmi esetre sem arc nélküli massza. Nem személytelen tömeg. Vannak távolabbi és hozzánk közelálló emberek. Nekünk magunknak kell kiválogatnunk azokat, akik számunkra *referenciaszemélyek* lehetnek: akiknek ítéletében, szavában bízunk, akiknek szava mércét ad nekünk. Mert meggyőződtünk, hogy ítéleteik általában pontosak, tárgyilagosak, és bennünket is becsületes igazságossággal szoktak megítélni. Kortársaink közül nem mindenki áll hozzánk kö-

zel. De figyelni kell rájuk, és kikeresni közülük azokat, akiknek a véleményére érdemes hallgatni. A barátkozásoknak, a bensőséges jó beszélgetéseknek az az egyik haszna, értelme és gazdagító eredménye, hogy a társ, a barát mint külső szemlélő eligazíthat a „ki vagyok én", a „milyen vagyok" kérdéseiben.

Mindenkire, aki csak körülöttünk él, nem tudunk figyelni. Bárkinek (aki véleményt mond néhány röpke szóval, kéretlenül is) nem kell a szavára adni. Sok gyereknek kínos élménye egy-egy megjegyzés, egy csipkelődő hang, nyersen odacsapott szó, amit róla mondtak. Még napok múlva is mérgesen, szorongva töpreng a rosszindulatú megjegyzésen. Legjobb fütyülni az ilyen kellemetlen vagy felelőtlen szóra.

Ne engedjük közel magunkhoz *akárki* véleményét, mert úgy járunk, mint az egyszeri apa és fia, akik egy szamarat vezettek a vásárra. A szembejövők valamennyien véleményt mondtak róluk, és ők nagy ijedten mindig mindenkinek a véleményét azonnal megfogadták. Az első ember kinevette őket élhetetlenségükért, mert csak vezetgették a szamarat, és nem ült egyikük sem a hátára. Ekkor az apa feltelepedett a szamárra. Csakhogy a második ember megszólta, amiért gyenge fiát poroszkálni engedi a porban. A harmadik már a fiút szólta meg – mert persze az apa a második ember szavára lekászálódott az állatról, és a fiát ültette fel. Azután felültek mindketten. De a negyedik ember megsajnálta szegény roskadozó szamarat, és összeszidta őket. Végül teljes zavarukban összekötözték a csacsi lábait, és nyakukba vették. Így vonultak be a vásárba, az egész vásározó gyülekezet nagy vidulására.

A naiv tanmese szerint a mindenkire figyelő, az ide-oda kapkodó ember teljes zűrzavart okoz magának. Néhány ember véleménye, akivel kölcsönös rokonszenvkapcsolat fűz össze bennünket, legyen a biztos támpont. Az ő szavukra vagy tanácsukra figyelve kell valóságos, meglevő értékeinket tudatosítani, ezeket fejleszteni, ezek alapján bízni önmagunkban.

Bárcsak ilyen egyszerű lenne mindez, ahogyan itt írom és tanácsolom! Önértékelésünk és önismeretünk kialakítása nagyon is könnyű lenne, ha csupán azt kellene elhatároznunk: erre és erre az emberre figyelek, mert okos és jóindulatú, tőle majd lassan-lassan megtanulom, amit önmagamról tudni akarok. Nem figyelek viszont X-re és Y-ra, mert nem engedem „szétkapkodni" magam, és ők amúgy is csak rosszat mondanak rólam, csipkednek, kellemetlenül bírálgatnak.

Fontosak ezek a tudatos elhatározások, de azért mégsem ilyen egyszerű az egész. Kicsit nézzünk mélyebbre. Beszéljünk arról is, hogy sajnos *nem mindig tudatosan fogjuk fel* a mások véleményét – mely véleményeket nem is mindig szóban fogalmaznak meg az emberek, hanem gesztusokban, mozdulatokban, tekintetben, viselkedésben. Ezek is hatnak ránk, ezekből is – alig tudottan – sok-sok következtetést formálunk ki önmagunkról. Az így nyert ismeretek, melyek nagyon széles körből – társaságból, iskolai közösségből, családi körből – érkezhetnek, nem mindig tudatosodnak bennünk, de hatásaik mégis formálják az önmagunkról kialakított képet és saját értékelésünket.

Íme, egy kísérlet: egyetemi hallgatók között volt egy lány, akire azt szokták mondani, „egy tucat épp tizenkettő" – tehát mindennapi, semmitmondó megjelenésű és személyiségű ember. Olyan, akit nemigen vesznek észre sem társaságban, sem utcán az emberek, mert sem jellegzetes, sem érdekes vagy kiemelkedő vonása nincs. Az egyetemisták egy csoportja egy naptól kezdve közös megegyezés alapján mindig úgy viselkedett ezzel a lánnyal, mintha nagyon szép, különösen vonzó embernek tartanák, mintha ő lenne az igazán ideális nő. Mindig mindenhová meghívták, mindenféle közös rendezvényen több partnere is akadt. Többen is felajánlották, hogy elkísérik, kedvesek voltak hozzá és udvariasak. Egy rövid esztendő után a korábban teljesen jelentéktelen és félénk lány magabiztos, könnyed, bátor társaságbeli ember lett. Természetesnek tartotta, hogy bárhol megjelenik, ott hamarosan ő is a társaság központjába kerülhet, és mindig vannak partne-

rei, pajtásai. Bár később már senki sem „játszott alá" szándékosan, és már rég befejeződött az elkezdett kísérlet, a lány továbbra is igen sikeres maradt. Olyanná formálta magát, amilyennek az éves kísérlet alatt a környezete „várta".

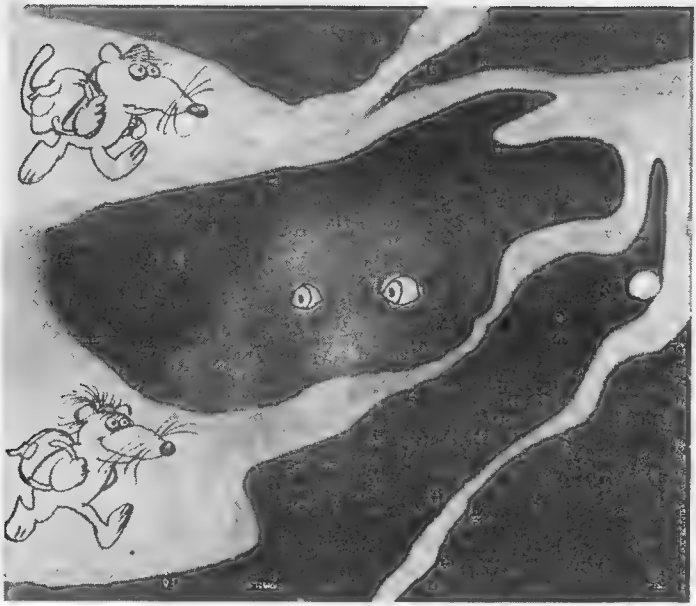
Ezek a környezetünkből érkező elvárások néha olyanok, mint az önmagukat teljesítő jóslatok. Észrevétlenül is nyomást gyakorolnak önértékelésünkre, és hatásuk eleven. A Harvard Egyetem pszichológusa, R. Rosenthal és munkatársai is kísérleteztek ezzel a jelenséggel. Abból a tényből indultak ki, hogy a munkásgyerekek – különösen a négerek és a mexikóiak – csak a legritkább esetben jutnak el tudományos munkakörök betöltéséig. Már az iskola alsóbb osztályaiban gyenge tanulmányi eredményt mutatnak, és később még jobban lemaradnak. Ezt a tényt elsősorban a kedvezőtlen otthonikörnyezettel magyarázzuk, az intellektuális légkör hiányával, a szülői segítségadás elmaradásával (már ami a tanulásban nyújtható segítséget illeti). Mindez igaz. Ám Rosenthal véleménye szerint van ennek az elmaradásnak még *más oka* is. Nemcsak a szociális körülmények miatt maradnak el a tanulók, hanem azért is, mert a pedagógusok eleve ezt várják tőlük. Mivel tudják, hogy otthoni lehetőségeik igen gyengék, a komoly szellemi munkára nem alkalmas az otthonuk világa, ezért előre feltételezik, hogy eredményük csakis ennek megfelelően gyenge lehet. S az ember bizonyos mértékig valóban olyanná válhat, amilyennek környezete tartja; ebben az esetben primitívvé, tudásban elmaradottá.

Kísérlettel bizonyították, hogy az elvárás az intelligencia fejlődését is befolyásolhatja. Iskolaév kezdetén a pszichológusok megvizsgálták a tanulók intelligenciájának színvonalát, és azt mondták a tanároknak: ezek és ezek a tanulók kitűnő képességekkel rendelkeznek, tehát az iskolaév során joggal várhatnak tőlük pompás eredményt. Valójában felvették ugyan a gyerekek intelligenciadatait, de nem a legjobbak neveit közölték – mint rendkívüli képességűeket – a tanárokkal, hanem véletlenszerű válogatás alapján mondtak néhány nevet.

Négy hónap elteltével megmérték a gyerekek intelligenciájának fejlődését. Ennek eredményeképpen kiderült, hogy *gyorsabban fejlődött* azoknak az intelligenciája és szellemi teljesítőképessége, akikről a pszichológusok azt mondták a tanároknak: kiváló tehetségűek.

Mi történhetett itt? Valamennyien tapasztalhattuk már a mindennapi életünkben, hogy amikor valamilyen feladatot kell megoldani és az erőnket koncentrálva eredményre jutni, milyen nagy segítség lehet a másik ember *bizonyos* magatartása. Az olyan viselkedés, mellyel a másik – véletlenül vagy szándékosan – minden mozdulatunknál azt várja, hogy ez a dolog nekünk biztosan sikerülni fog! Amikor a másikban biztató, reményteli feszültséget érzünk, úgy hisszük, látjuk, hogy velünk együtt átéli a feladat megoldásához szükséges erőkifejtést, s minden részletsikerünket azonnal megerősíti: egy bólintással, egy felszabadult kis sóhajjal, egy dicsérő szóval. Ez a fajta magatartás szárnyakat adhat. Ilyen jellegű elvárás légkörében a teljesítmény fokozása is, önmagunk különböző tulajdonságainak megerősítése is könnyedén, energikusan megtörténhet. Ugyanakkor ha közönyösen, ridegen, szárazan figyelik a teljesítményekért vívott kis csatáinkat vagy tulajdonságaink, jellemvonásaink megnyilvánulásait, akkor ez a frissítő, fejlesztő, lendítő erő elmarad. Nem segít bennünket a másik. Még kínosabb, ha eleve rosszat vár tőlünk, s gesztusaiból, magatartásából, tekintetéből az olvasható ki: kételkedem benned, a tudásodban, a jóindulatodban. Sőt amikor nemcsak a bizalmatlanságot érezzük ki a másik várakozásából, de az előlegezett rosszat, annak feltételezését, hogy buták, komiszak, haszontalanok vagyunk... Ez aztán roppant megnehezíti sorsunkat és önértékelésünket.

Rosenthal kutatócsoportjának egy másik, hasonló témával foglalkozó kísérlete mesterséges környezetben játszódott. Pszichológiát tanuló egyetemistáknak ugyanahhoz a laboratóriumi törzshöz tartozó patkányokat adtak. Meg kellett tanítaniuk az állatokkal egy labirintusjárat helyes útvonalát. Előzőleg a kísérlet vezetői megjelölték, hogy a kísérleti álla-



tok között melyek az „okos" és melyek a „nagyon buta" patkányok. A diákok minden kétkedés nélkül elfogadták ezeket a jellemzéseket, hiszen korábbi tanulmányaikból tudták, hogy tenyésztéssel meglepően befolyásolható az állatok teljesítőképessége és intelligenciája. Nem tudták, hogy itt tulajdonképpen ők is kísérleti alanyok, s tanáraik – mint az előző embergyerek-kísérletnél – véletlenszerű válogatással mondták rá az egyik állatra, hogy „okos", illetve hogy „nagyon buta". Valójában hasonló képességűek voltak a labirintust tanuló állatok.

A kísérlet alatt mégis az derült ki, hogy az állítólag „okos" patkányok roppant gyorsan és könnyen megtanulták a helyes útvonalat, míg a „nagyon buták" lassan. Sőt közülük többen még tanulni sem igen akartak, csak vonakodva indultak el a labirintus bejárata felé.

Az egyetemistákban tanítás közben nem tudatosodott, hogy magatartásuk különböző volt: az intelligensnek hitt álla-

tokkal türelmesebben bántak, ezek több simogatást kaptak, és sose tapasztaltak durvaságot. Jobb és hálásabb feladatnak tartották az okosokkal való foglalkozást, szívesebben tanították ezeket, noha tulajdonképpen minden kísérleti állat egyformán intelligens volt.

Ne figyelj bárkire! – mondja e fejezet címe. Igaz is. Meg kell válogatnunk, hogy kinek az elvárásait, véleményét fogadjuk el, és kinek adunk a véleményére. De sajnos megnehezíti a dolgunkat, hogy a környezetünk is sokszor nem tudatosan nyilvánítja elvárásait, és mi magunk is sok esetben ilyen nem tudatos módon fogadjuk el a velünk szemben szóval vagy magatartással megfogalmazottakat.

E nehézségek ellenére az lenne a jó, ha nap mint nap többet hódítanánk meg a szándéktalan, a nem tudatos világából, és minél többet tudnánk önmagunkról világosabban, tudatosabban.

Értékes tulajdonságok valamennyiünkben vannak. Lehet, hogy nem pontosan abban mutatkoznak meg értékeink, amiben nap mint nap mérik őket a tanórákon, a felelések alkalmával. Lehet, hogy ott néha (vagy gyakran) kudarcot vallunk, nem jutunk elegendő sikerhez. Pedig a kis és nagy sikerek az önbizalmat fejlesztik. Ám van sokféle más területe az iskolának is, az életnek is a tanórák mellett. Például a szakkörök, sportkörök, az úttörő- vagy a KISZ-szervezet. Itt a speciális érdeklődés vagy a szervezőkészség, a jó közösségi kapcsolatteremtő adottságok, vitakészség vagy más tulajdonságok érvényesülhetnek. Nem szabad elzárkózni semmi lehetőség elől. Mindenféle porondot ki kell próbálni, s megkeresni azt a tevékenységet, amelyhez éppen a mi adottságaink kellenek.

Hajtóerők

TARKABARKA INDÍTÉKOK

Milyen indítékok* parancsolnak a tankönyvek mellé? És miért sportolsz? Miért keresel társakat? Miért csatlakozol ehhez és nem ahhoz a csoporthoz, társasághoz?

Mi hajt bennünket általában a cselekvésre?

Egy-két válasz ezekre a kérdésekre már a könyv eddigi lapjai alapján is adható. A fészket rakó kanárit és a tojásokon üldögélő sirályokat meg a Plútó kutyát üldöző kotlóst a *fajfenntartás ösztöne* hajtotta. Az ételt elraktározó, gyűjtögető patkányt meg a kaparódarazsat a *létfenntartás ösztöne.*

Van tehát egy csoport *biológiai* jellegű motívum, mely – az embernél is – az ösztönökből fakad. Az éhség, a szomjúság, a szexuális vágy is ilyen hajtóerő. Ösztönösen kerüli az ember és az állat a fájdalmat is: a támadó megjelenésekor védekezik, harcol vagy menekül.

De pusztán biológiai hajtóerőkkel az embernek sokféle viselkedését nem lehet megmagyarázni. Tarkabarka indítékcsapatot sorolhatunk még, amely cselekvésre hajt bennünket:

- a teljesítmény
- a pénzszerzés igénye
- az érdeklődés
- a kíváncsiság
- az érvényesülési vágy
- a hatalmi vágy
- a társszerzés stb.

* A pszichológia *motívum*nak mondja az emberi és állati viselkedés indítékait, hajtóerőit

TE MIÉRT TANULSZ?

A gyerekek legfőbb és mindennapos teljesítménye a tanulás. Olvastam egy fiatal tanárnő tanulmányát*, aki saját gyerekkori élményeire gondolva sokáig azt hitte, hogy a mai gyerekek többsége éppoly örömmel tanul, mint ő tette valaha. Azután tanári tapasztalatai alapján csalódottan kellett megállapítania, hogy tanítványai közül sokan értelmetlennek tartják a tanulást. Ennek ellenére tanulnak. Vajon miért? Megfigyelései alapján a következő okokat találta:

1. *Érdeklődés.* A gyerek szeretne minél többet megérteni a világból. Aktív tudását a közösség és a maga hasznára igyekszik fordítani.

2. Az előbbitől csak abban különbözik, hogy passzív, visszahúzódó, őt a cselekvésbe be kell vonni.

3. *Kötelességtudás.* Bizonyos iskolák elvégzése mindenkinek kötelező, tehát ő sem lehet kivétel – mondja.

4. *A szülők iránti szeretet,* mert a szülők mindig ezt kérik: tanulj, fiam!

5. *Megszokás.* Úgy hozzászokott a diák a tanuláshoz, mint a reggeli mosakodáshoz.

6. A kilátásba helyezett *jutalom,* amit a jó eredmény vagy a jegyek javítása esetére ígértek a szülők és a rokonok.

7. *Félelem,* szorongás a büntetéstől.

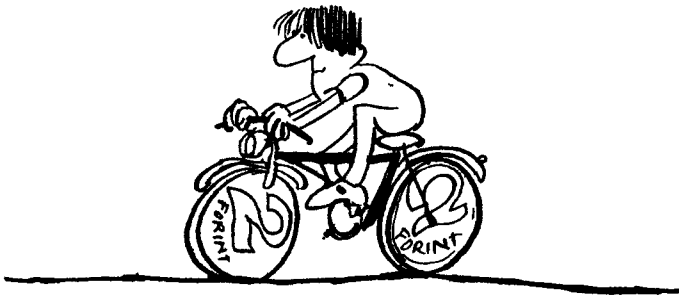
8. *Közöny.* Mert semmihez sincs különösebb kedve, de hát unatkozni sem szeret. Miért ne épp tanulással üsse agyon az időt?

9. *Siker.* Tetszik neki, hogy a jó eredmény miatt gyakran dicsérik.

10. *Lenézi* a fizikai munkát, „majd bolond leszek nehéz testi munkát végezni" – mondja, s inkább tanul.

11. *Hiúság.* „Vagyok én is olyan, mint bárki. Megmutatom, hogy én is tudok úgy tanulni, mint más."

* Gyurcsik Mária; Valóság, 1971. 3.



12. *Pénz.* Úgy véli, hogy a pénzt diplomával könnyebben megszerezheti.

13. *Hatalomszerzés.* Hatalomra vágyik mások fölött. (Sajnos a tudás felhasználható mások leigázására is.)

A valóságban nincsenek tiszta típusok. Rendszerint több ok miatt tanulunk. Érdemes végiggondolni, hogy téged, barátaidat és osztálytársaidat, munkatársaidat vajon a felsorolt okok közül melyek hajtanak a tanulás felé, és mi késztet a tágabban értelmezett tanulásra.

Néha nagyon szegényesen, leegyszerűsítve, sőt torz módon ítéljük meg egymást. A jó tanulmányi eredményt felmutató diákra felnézünk; felnőttek és gyerekek követendő példának tartják. A jó teljesítmény valóban elismerésre méltó. Mégis: biztos, hogy *minden* jó bizonyítványt szerző gyerek megérdemli a *teljes* megbecsülésünket?

A pszichológia szerint az *ember személyiségét alapvetően meghatározza, hogy tetteinek melyek a fő indítékai* (más kifejezéssel motívumai). Aki a fizikai munka megvetése miatt tanul, akkor sem méltó elismerésünkre, ha időközben feltámadt a tanulás iránti érdeklődése is, és mellette még a szülei iránti szeretet is motiválja a tanulását.

Aki elsősorban hatalomvágyból tanul, felnőttkorára gyakran karrierista lesz, s megszerzett tudását mások ellen fordítja. Ezek a „jó tanulók" a tiszta jeles bizonyítványukkal együtt sem becsülhetők. Sőt veszélyesek is lehetnek, s annál veszélyesebbek, minél tehetségesebbek. Belőlük lesznek az

egyéni érdekeiket tűzön-vízen át érvényesítő, gátlástalan törtetők.

A jó értelmi teljesítőképesség nagy dolog és komoly adottság. De mellette a jellem, az erkölcsi felfogás és az az értékrend, amit az ember a világról, a társadalomról vall, legalább ilyen fontos.

Egy amerikai pszichológus a második világháború végén azt a feladatot kapta, hogy a nácik háborús főbűnöseinek börtönpszichológusaként dolgozzon. A háború alatt katonai felderítő volt, németül jól beszélt, látta a náci hadigépezet összeomlását, a barbarizmus megnyilvánulásait, a dachaui koncentrációs tábort is. Mint hivatásos pszichológust nagyon érdekelte: mi ösztönözhetett embereket arra, hogy csatlakozzanak a náci mozgalomhoz, és elkövessék mindazt, amit véghezvittek.

A legnagyobb bűnösök pere Nürnbergben folyt; itt dolgozott a pszichológus. Napról napra érintkezett a foglyokkal, s állapotukról, hangulatukról tájékoztatta a börtön parancsnokát*. Pszichológiai tesztekkel** megvizsgálta a magas rangú foglyokat. Az intelligencia megmérésére kidolgozta az amerikai Wechsler–Bellevue-féle, felnőttek részére szolgáló intelligenciateszt német változatát.

Ezzel a teszttel vizsgálta többek között az emlékezőtehetséget és a fogalmak alkalmazását. A vizsgált személyeknek például növekvő hosszúságú számsorokat kellett megjegyezniük, azután fokozatosan nehezedő számtani feladatokat kellett megoldaniuk, válaszolniuk kellett az ítélőképességükre

* A pszichológust *G. M. Gilbert*-nek hívták. A per során szerzett információit és tapasztalatait megírta *Nürnbergi napló* című könyvében. Magyarországon a Magvető Kiadó adta ki 1967-ben

** Ez az angol nyelvből származó szó magyarul *próbát* jelent. A lélektani vizsgálatokban bizonyos feladatsorok elvégeztetésével teszik próbára valakinek a képességeit, teljesítményét, pszichikus funkcióinak állapotát stb. A pszichológiai vizsgálatokban széles körben elterjedtek a tesztek, számuk igen nagy. Alkalmazásuk komoly szakértelmet kíván

vonatkozó kérdésekre, és tisztázniuk kellett hasonló hangzású szavak fogalmát.

A teszt másik feladatcsoportjában a megfigyelőképességet mérték, és a felfogás, valamint a mozgás együttműködését. Ekkor például képek hiányzó részeit kellett felismerniük, azután tárgyakat összerakni, mint a gyerekjátékban, amikor egy színes ábrát darabjaiból állítunk össze.

Az intelligenciatesztek eredménye azt mutatta, hogy a megvizsgált 21 náci vezető közül húsznak az értelmi színvonala meghaladta az átlagos szintet. Ez megerősíti azt a tapasztalatot – mondja a pszichológus –, hogy az emberi tevékenység minden területén (legyen az politika, ipar, katonaság vagy bűnözés) a legtöbb sikert elérő személyiségek többnyire az átlagnál magasabb értelmi színvonalat képviselnek. S hozzáteszi: „Figyelembe kell venni azonban, hogy az intelligenciateszt csupán az illető személy *mechanikus* értelmi *teljesítőképességét* jelzi, és nem foglalkozik az egyén jellemével, erkölcsi felfogásával... Egy ember jellemét teljes valójában mindenekelőtt az általa alkotott értékítéletek világítják meg, valamint a tettei mögött rejlő alapvető indítékok."*

S ha az alapvető indítékok embertelenek, akkor a magas értelmi teljesítőképességgel rendelkező emberek a legveszélyesebbek. Hiszen képességeik magas beosztás elnyerését is lehetővé teszik, s így nagyobb jelentőségű ügyek, dolgok fölött döntenek. Intézkedéseiket ezrek szenvedik meg.

A TÁRSAS VISELKEDÉS HAJTÓERŐI

Mindig emberek között élünk, alkalmazkodnunk kell hozzájuk, és ők is alkalmazkodnak mihozzánk. Sokszor alkalmazkodásunk műveltségétől vagy műveletlenségétől függ a lelki közérzetünk. Tudnunk kellene valamit arról, miféle indítékok taszítanak bennünket egymáshoz.

* G. M. Gilbert *Nürnbergi napló* c. munkájából

A hajtóerők közül éppolyan bonyodalmas különválasztani a biológiait meg a társadalmit, mint amikor az *ösztönös* viselkedésről és a *tanult* viselkedésről beszéltünk. Az éhség, a szomjúság határozottan biológiai késztetés. De éhségünk, szomjúságunk csillapítása is kapcsolatban van (bár nem mindig közvetlenül) a körülöttünk élő emberekkel vagy az emberek által létrehozott intézményekkel.

Az éhes ember, mielőtt táplálkozik, egy hosszú cselekvéssort hajt végre: üzletbe megy, vásárol, elkészíti (vagy valakivel elkészítteti) az ételt. Elképzelhetetlen, hogy egész élete során legelemibb szükségleteit is kielégíthesse a másokkal való *együttműködés* nélkül.

Ha a teljesítményért harcol, ha pénzt keres, ha verseng, ha érvényesülni akar – mindenképp (hol közvetlenül, hol közvetetten) a társas életet kell gyakorolnia.

A *társas motívumokat csak elméletileg* választhatjuk el a biológiai motívumoktól, mert a valóságban ezek összefonódottan élnek bennünk.

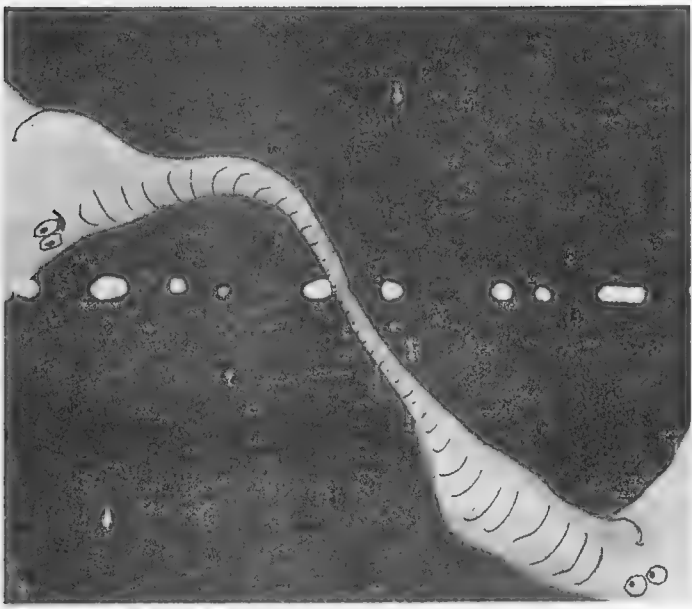
FÜGGÉS ÉS URALOM

A társas hajtóerők egyike a *függés* motívuma.

Nem szeretünk magunkra hagyatottan, beledobottan élni a világban. Valakihez tartozni akarunk, aki erősebb, mint mi, talán okosabb is. Megmondja, mit kell tenni, hogyan kell viselkedni, megóv a veszélytől bennünket. Védelmet nyújt, és biztonságot ad.

A gyerek életének korai időszakára a *függés* motívuma jellemző. A felnőtt segíti, védi, óvja, irányítja, és példaképül szolgál. A kicsi gyerek élete függ a felnőttől, és ezt a helyzetet a gyerek nagyon is kedveli. Csaknem olyan jó, jóérzést kiváltó ez a függő kapcsolat, mint maga az étel, amivel a felnőtt csillapítja a gyerek éhségét.

A kismajmokkal végzett kísérletek bebizonyították, hogy jutalmazó erejű a társsal való fizikai érintkezés is.



A kisgyerekek körében végzett megfigyelések is azt mutatták, hogy a szülők nélkül nevelt árvaházi gyerekek – hiába elégítették ki biológiai szükségleteiket – nem fejlődtek jól, étvágytalanok, közönyösek lettek. Szenvedtek a magány egyik fajtájától: a függés hiányától.

Később, ha csökken is, de megmarad bennünk a függés motívuma; kiben erősen, kiben gyengén, de tovább él. Sokszor ez a hajtóerő kapcsol bennünket a másik emberhez, egy csoporthoz, egy társasághoz.

Belépünk valamilyen szervezetbe, amelynek szabályai, előírásai köteleznek bennünket. Kötöttség ez, de biztonságot adó kötöttség.

A szorongás oldásának egyik módja – ahogyan ezt az *Én ő vagyok* fejezetben olvashattuk – az azonosulás. A kisfiú úgy tarja az ütőt, mint a bátyja, a kislány úgy viselkedik, mint az édesanyja – s ezzel kicsit olyanná vált, mint a nála erősebb, a nagyobb. „Függök tőle, függeni is akarok tőle, ez nekem is

jó" – s közben eltanuljuk a másiktól, amit lehet. A függés motívuma munkál tehát az azonosulásban is.

A függés motívumának ellentéte az *uralom** motívuma. Jól megfigyelhető, hogy az együtt játszó gyerekek között mindig akad egy (vagy több is), aki irányít, aki eldönti, hogy mit játsszunk, elrendezi a csapatokat, kimondja a szabályokat, s azokat meg is tartatja, intézkedik, néha parancsolgat. Benne az uralom motívuma erősebben dolgozik, mint a többiekben. S van olyan gyerek is a csoportban, aki engedelmességhez szokott, s akkor se vezetné a játékot, ha erre felkérnék a többiek. Talán még jól is érzi magát így.

Nemecsek a *Pál utcai fiúk*ban minden grundháborúban közlegény, ő volt ott az egyetlen közlegény... Talán mert apró volt a termete? Kicsi volt és alacsony? Csakhogy Napóleon is jóval alacsonyabb termetű volt, mint az átlagos magasságú emberek. Mégis a dominancia, az uralom hajtóereje jellemezte. Nem *egyetlen* külső vagy belső tulajdonság dönti el az embernek a csoportban elfoglalt helyét. Nem a testmagasság, nem is az, hogy a függés vagy az uralom motívuma hajtja-e határozottabban. Lehet, hogy az egyik alacsony termetű ember mindig dominálni akar, megmutatni, hogy ő is valaki, és a dominancia indítékát használja fel, mindig ezt erősíti magában. S lassan el is fogadtatja környezetével uralmát. A másik kis termetű meg épp fordítva cselekszik. A függés motívuma szerint él; így fogadja el a környezete. Ám az sem ritka, hogy az örök engedelmes fellázad, kitör alárendelt helyzetéből, akárcsak Nemecsek. Lényeg az, hogy a *társainkkal* való *kölcsönhatásban* alakulunk ki. Tőlük – a körülöttünk élő emberektől – kapjuk meg arcunkat. Belső vonásainkért mi vagyunk ugyan elsősorban a felelősek, de a környezet hatása vitathatatlan.

Ez a két motívum – a függésé és a dominanciáé – *egyidejűleg van jelen minden emberben.* Elegyítve meg vegyítve más-más arányban. Változatosan, sokféle módon befolyásolhatják az

* A pszichológia *dominancia* motívumának nevezi ezt a hajtóerőt

amúgy is tarka emberi természeteket. Egyikünkben erősebben dolgozik a függés hajtóereje, mint a dominanciáé, másikunkban megfordítva. Egy harmadik emberben mindkettő meglehetősen gyengén pislákol. Megint másban mindkettő igenigen erősen dolgozik.

Vajon benned a *függés vágya* vagy az *uralomra törés* hajlandósága az erősebb? Talán gyenge mindkettő? Vagy éppen erős az egyik is, a másik is?

Különböző társas csoportokban élünk: a családban, baráti körben, munkatársak között, iskolai osztályban, ifjúsági szervezetben, sportkörben stb. Lehet, hogy az egyik csoportban dominálsz, vezetsz; a másik csoportban meg éppen a függő helyzetedet kedveled.

De mit tegyen az ember, ha épp ott nem dominálhat, ahol szeretne, és mindig csak mások parancsolnak neki? S ahol meg legszívesebben egyszerű közkatona lenne, ott neki kell utasításokat adnia?

Tanítványaim között volt egy csendes, szemlélődő természetű kislány. A többiek szerették is, becsülték is. Valahányszor osztályvezetőséget választottak a gyerekek, ennek a kislánynak mindig valamilyen tisztséget adtak. Hol osztálytitkár lett, hol szervező titkár, máskor meg kultúros. Sokszor húzódozott, tiltakozott is, a dominancia vágya alig pislákolt benne. De a többiek ragaszkodtak ahhoz, hogy ő legyen a vezető. Rendre el is végezte, ami a tisztségével járt, de elég nagy erőfeszítésébe került az egész, és nem talált örömet a vezetésben. Kedvesen alkalmazkodott a többiek kívánságához, s önmaga igényeit háttérbe szorította, a határozott irányításra nem vállalkozott. Ez szépen hangzik így, olyan szabályosan, leckeszerűen: „A derék emberek egyéni kívánságaikat alárendelik a közösség érdekének." Valóban fontos a közösség érdeke, fontosabb is, mint az egyéné. Mégsem kell ezt a szelíd kislányt példaként követni. A közösséghez való alkalmazkodás ugyanis akkor a legjobb, ha *összhangba* hozzuk a többiek érdekét a magunkéval. S nem jó kifacsarni, eltorzítani, megmásítani egyéni vágyainkat ahhoz, hogy a többiek-

nek is hasznára legyünk. Igaz, egy iskolai osztályban nem túl megterhelő s nem is olyan nehéz a vezetőségben ügyködni. De ha később, felnőttkorban valaki sorozatosan olyan beosztást vállal, amely *nem felel* meg *egyéni, sajátos társas indítékainak,* ez komoly boldogtalanság forrása is lehet. Alkalmazkodni kell, de úgy, hogy az egyéni indítékok ne legyenek teljesen ellentétesek azzal, amit a környezet megkíván. Talán ez a kislány is okosabban teszi, ha erélyesen elutasítja a vezetői rangot, s „közlegényi" munkát vállal helyette.

Margitban – így hívták ezt a diákot – nemcsak a dominancia, hanem a függés motívuma is gyenge hajtóerő volt. Néha panaszkodott, hogy otthoni környezetében minden lépését kimérik, túlságosan elnyomják. Mindig a felnőttek tervei és elképzelései szerint kell jönnie-mennie, öltözködnie, társakat választania stb. (Félreértés ne essék! Az, hogy a függés és a dominancia *gyengén* pislákol valakiben – mint Margitban is –, nem az ember értékét jelzi. Ez a fajta gyengeség se jó, se rossz önmagában, ettől még lehet nagyszerű ember valaki, és lehet semmit érő is. Tudnunk azért kell róla, mert az alkalmazkodásunkat tudatosabban irányíthatjuk, ha ismerjük belső mozgatóink gyengeségét vagy erejét.)

Ennek a kislánynak az lett volna a megfelelő közeg, ha egyszerűen békében hagyják. Otthon nem tartják túlságosan függő helyzetben, s az iskolában nem rakják a vállára a vezetéssel járó gondokat. Talán ha többet tud önmagáról, akkor nem engedi így „szétkapkodni" magát. Szívósan, következetesen bebizonyítja otthon tettekkel is, szavakkal is, hogy már nem kisgyerek, lassan a kamasz lányból fiatal felnőtté válik, s nagyobb önállóságot kaphat.

Ez a probléma meglehetősen tipikus: a kamasz már függetlenségre vágyik, de otthon még kisbabának tartják. Margit családjában szelíden játszódtak le a „függetlenségi harcok" – de sokszor ezek (különösen ha a gyerekben is meg a szülőben is erős a dominancia vágya) – alaposan megviselik a családtagokat. A napi apró konfliktusok néha fájdalmas perceket okoznak, megülik a szülők meg a gyerek hangulatát is.

Van egy ironikus mondás: „A természet bölcs, 13 esztendőt ad a szülőnek, hogy a gyermekét megszeresse, így majd a kamaszt is kibírja."

Nem akarom én itt a „kamaszgyötrő" felnőtteket védeni, de mégis jó tudni arról, hogy ezektől a naponként felvillanó családi harcocskáktól a szülő talán jobban szenved, mint a gyereke. De hát miért van erre szükség? Miért nem hagyja békében a szülő a gyerekét? Miért szól bele mindenbe?

A bankár históriája jó magyarázat erre.

Ezt a híres pénzembert megkérdezték egyszer: mennyiért menne be a hivatalába a felesége tarkabarka kalapjában? A bankár töprengett, töprengett, és minél alaposabban átgondolta a dolgot, annál több és több pénzt akart kérni a bolondos produkcióért. A bankárnak humora is volt, meg a pénzt is szerette, s úgy tűnt, létrejön az üzlet. Végül mégis úgy döntött, nem vállalkozik semmi pénzért erre az apró kis

botrányra. Ha felesége kalapjában sétálna végig az utcán meg az irodán, akkor elveszítené legfőbb tőkéjét és erejét: a megbízhatóságát. Hiszen az emberek az eset után kétségbe vonnák megfontoltságát, józanságát, s így elveszíthetné értékes ügyfeleit.

Ez a higgadt férfi tipikus felnőtt, amikor végiggondolja az ajánlatot. Már abban is felnőtt, hogy *végiggondolja* a szokatlan eseményt. Még inkább abban, hogy felméri a *várható következményeket*. Azután felállítja a mérleget: a bolondos hecc őt is elszórakoztatná, ráadásul egy halom pénzt nyerhetne. De *hosszú távon* veszítene, s inkább visszautasítja a pillanatnyi nyereséget.

Valahol itt a nyitja annak, hogy a felnőtt generáció régen is, ma is annyiszor „gyötri" a kamaszokat apró és jelentéktelen dolgokkal. Olyanokkal is, amelyeknek komoly erkölcsi súlyuk nincs (mint ahogyan a bankár női kalapban való sétálása sem erkölcsi ügy, s nem valami falrengető dolog). Szólnak a szülők a piszkos körmök, a napok óta nem tisztított cipő, a szétdobált holmik miatt. Meg azért, mert az asztalnál a kamasz csámcsog, vagy teli szájjal társalog; malac módra szétszórja az ételt; elfelejt köszönni a vendégnek; belebeszél a másik szavába; udvariatlanul válaszol; rángatja a vállát; csapkodja az ajtót; bőgeti a zeneszerszámokat; kipotyogtatja kezéből, amit megfogott; felrúgja a szőnyeget meg az asztal mellé állított szódásüveget; ábrándozva bámul a semmibe, s ha kérnek tőle valamit, elereszti a füle mellett; nem veszi észre, ha a felnőtt cipekedik, vagy a kabátja felvételével kínlódik, és nem segít neki; ha két dolgot el kell intéznie, akkor az egyiket feltétlenül elfelejti stb. stb. Csak néhányat soroltam a jellegzetes kamaszsutaságokból, de minden ilyen apróságot hosszasan lehetne részletezni... Ha csupán három-négy sutaságra figyelmeztetik naponta – már szörnyű ideges az egész család. Apróságok ezek, s nincs sok közük komoly erkölcsi, társadalmi ügyekhez. Ezért érzik a kamaszok felesleges szövegelésnek az intelmeket.

De gondolj a bankár rózsás kalapjára! A felnőtt már

végiggondolta s számtalanszor tapasztalta is, hogy mennyivel *nehezebb a dolga annak, aki modortalan, piszkos, ápolatlan, faragatlan, ügyefogyott* felnőttkorában is. Még akkor is nehezebb a sora, ha értelmes, ha jó szándékú és becsületes! Nem szívesen fogadják maguk közé az emberek, különösen ha még nem ismerik igazán. Az értelem, a becsületesség sokkal fontosabb, mint a kisuvikszolt cipő meg a sima modor! Csakhogy sajnos az előzőek nem észlelhetők azonnal, erről csak hosszabb ismeretség után győződhetnek meg az emberek. A lomposság, a kellemetlen, tapintatlan viselkedés és beszéd viszont azonnal feltűnik. S megnehezíti annak az embernek a sorsát, aki nem szokta meg kicsi korában ezeknek a felszínesebb, mégis fontos dolgoknak automatikus végrehajtását. A „szekírozó" felnőtt a *következményeket* látja, *hosszú távra* szeretné előkészíteni a gyereket.

Nincs más kiút: gyorsan át kell venni a *hosszú távra tervező gondolkodásmódot,* de úgy, hogy pontosan megkülönböztessük a *nagyon fontosat* a *kicsit fontostól.* Nagyon fontos, hogy értelmes, becsületes ember legyen valaki, de kicsit fontos a jó megjelenés és a kulturált modor is. Ez utóbbi csak formaság – ám minden értelmes, becsületes dolgot jobban átvesznek tőled, s szívesebben elfogadnak téged is, ha ügyesen kezeled a formákat.

Nagyon szeretetreméltóak azok a gyerekek, aki ellenszenvesnek érzik az üres formaságokat, és dühösködnek, ha a simuló zakó, a tükörsima cipő és a lenyalt frizura a jó ajánlólevél a felnőtt szemében. Szeretetre méltóak, mert mindig feltételezem róluk: azért morognak ilyenkor, mert a *valódi* értékeiket szeretnék elfogadtatni a felnőttel. Azt óhajtanák, hogy a szülők *másért* szeressék őket, ne külsőségekért. Például azért, mert ők együttérző, melegszívű emberek, segítőkész társak és barátok, komoly, szép dolgokkal foglalkoznak, és ilyenekért lelkesednek. Mert értenek, akarnak érteni például a villanyszereléshez, a motorhoz, valamilyen tudományhoz, a könyvekhez, a sporthoz stb. S valóban ezek a legfontosabb dolgok! Az így gondolkodó kamaszok értékmérése

helyes! Valóban ne tévesszük össze a nagyon fontosat a kicsit fontossal. Csakhogy a kicsit fontos dolgok is fontosak. Ha tetszik, ha nem, ezeket is jó megtanulni. Különben úgy járunk, akár a bankár járt volna, ha felesége rózsás kalapjában sétál végig az utcán: az emberek kételkedni kezdenek valódi értékeiben, és ezzel megnehezíti saját későbbi sorsát.

Öltözködésről lévén szó, sokszor igaza van a gyereknek abban, hogy néhány felnőtt aránytalanul több szót veszteget a fiatalok újmódi, divatozó öltözékére, mint érdemes. Mindig fontos a tisztaság és az ápoltság, az ízlés és a kellemes megjelenés. De ahhoz, hogy *én én legyek*, jó dolog a saját elképzeléseim szerint megválasztani a hajviseletemet meg a ruházkodásomat is.

Sajnos még ez sem mindig könnyű. Apró családi háborúk gyakorta megzavarják a kedélyeket.

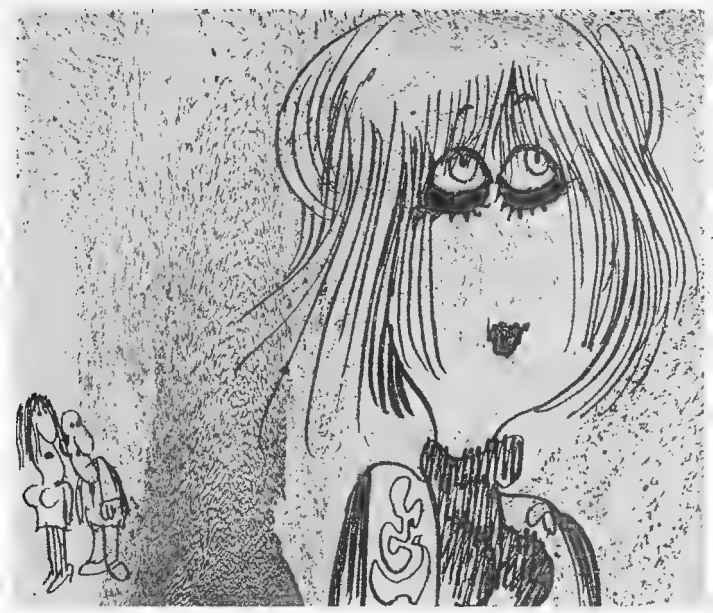
Tizenéves barátnőm így őrizte meg a családi békét: mikor randevúkra vagy házibulikra készült, mindig átcsempészte a szomszédba kedves öltözékét. A tarkabarka nadrágot, a bőrzekét, az ortopéd sarkú szandált s egyebet. De otthonról a szülői ízlés szerint startolt. Taftruhásan, lakkcipősen. Harmonikus búcsúzkodás az elégedett felnőttektől s gyors átvedlés a másik lakásban... Így aztán rend és béke maradt mindenkiben.

Tulajdonképpen a gyerek bölcsességét dicsérni is lehetne – ha nem csúfítaná az esetet a magatartás hazugsága, a szülők félrevezetése.

Jó vagy rossz dolog a fiatalokban az egyéni és sajátos öltözésmódra törekvés?

Minden gyerekben – igen korán – *természetes* hajlandóság van arra, hogy a maga elképzelése szerint válassza meg a hajviseletét és a ruháit. A személyiség már gyermekkorban megkezdi a saját *énképének* kialakítását – s ehhez szorosan hozzátartozik a külső megjelenés, az öltözék. Különösen a civilizált társadalmakban a frizura és a ruha szinte a test tartozéka.

A ruha és az énkép összeolvadása bonyolult és hosszadal-



mas folyamat, s miközben ez lejátszódott, miközben a gyerek önmaga lesz, a következő dolgokat tanulhatja meg az öltözködés kapcsán:

– hogyan hat másokra az épp viselt ruha;

– hogyan hat *az a ruha, amelyet ő a saját énképéhez a legmegfelelőbbnek vél;*

– hogyan fogadják az előbbit és az utóbbit a fiúk és a lányok;

– a kortársak és a felnőttek;

– hogyan fogadják a *különféle felfogású, szemléletű, ízlésű és temperamentumú emberek*?

Gyakorolhatja így a mások nézőpontjának átvételét. Egy-egy másodpercre a másik szemével is látja önmagát, a másik ember tükrében képet kap saját magáról, *ezt összehasonlíthatja azzal a képpel, amit ő alkotott a személyiségéről.*

Ez a „tanulás" és „gyakorlás" persze nem olyan, mint egy vers vagy mozgás megtanulása. Nem szándékos, és szóban is

ritkán fogalmazzuk meg ilyenkor mikrotapasztalatainkat. Mint ahogyan mások sem mindig mondják meg nyíltan: tetszik vagy nem, illik vagy nem illik a választott öltözék. De gesztusból, mosolyból, tekintetből s még más millió apró kis jelből mégis sok értékes tapasztalat gyűlik össze.

S közben finomodik az ember érzékenysége a személy és személy közötti kapcsolatokra. Márpedig mindenki számára hihetetlenül fontos, hogy – mint a jó rádiókészülék – minél pontosabban, árnyaltabban és több sávon is tudja fogni a környezet üzenetét. Ha szabadon öltözködhet a gyerek, olyan holmikat szedhet magára, melyek szerinte a legjobban kiemelik egyéniségét – akkor az emberektől kapott *visszajelzések* segítik énképének kialakításában. Körülhatárolhatja önmagát, megtanulhatja, milyen is ő maga, s legfőképp gyakorolhatja azt, hogy ő maga módosítson azon a képen, amit eredetileg önmagáról alkotott.

A szülő mindezeket nem tanulhatja meg helyette. Ha nem engedi az öltözködésben és a frizura megválasztásában önállósulni, megvonja tőle a személy és személy közötti kapcsolat tanulásának egyik fontos eszközét. Az egészséges személyiség ugyanis a környezet visszajelzéseiből tanulja meg önmagát. Ezt semmiféle tantárgy keretében nem oktatják az iskolában. Fontos visszajelzések érkezhetnek más hatásokra is, tehát nemcsak az öltözékre, hanem a viselkedésre, a beszédstílusra, a tudásra stb. De a frizura és a ruha állandó tartozék, mindig szem előtt van, mindig nyilvánvalóan együtt jelenik meg velünk, így igen sok alkalmat ad arra, hogy tanuljunk valamit önmagunkról.

A fiatalnak szüksége van az öltözködés szabadságára. Érését késlelteti, énképét gyengíti, ha mindig a szülői elgondolás szerint kell megjelennie. Így csak azt vonhatja le a környezetre gyakorolt hatásból, amit az a szülői elképzelésről jelez. De önmaga számára, önmagáról nem tanul meg belőle semmit.

Ha ez így van, akkor miért szól bele a szülő az öltözködésbe? Mert aggódik, mint az egyszeri bankár. Attól tart, hogy a többi ember a divatozó ifjú bolondos öltözéke mögött

felelőtlenséget, hebehurgyaságot sejt, könnyelműséget és kihívást feltételez. A derék józanság hiányát gyanítja. A jó hírnév elvesztését nem akarta a bankár! Az aggódó szülő is attól félti gyermekét, hogy túl modernül öltözködő kislányát „rossznak", a túl divatosra maszkírozott fiát meg huligánnak hiszik. S ezzel a gyerek kihívja maga ellen a felnőttvilág rosszallását.

EMBEREKET AKARUNK!

A társas hajtóerők egy másik csoportja a *társas környezet igénye.* Szeretjük, akarjuk a körülöttünk mozgó, játszó, beszélgető csoportot; jó belemerülni az együttes foglalkozásokba akkor is, ha sem a függés, sem a dominancia vágya nem indít erre. Nem akarunk ott uralomra törni, nem óhajtjuk megszabni a többiek mozgását, sem alávetni nem kívánjuk magunkat mások akaratának. Csupán azért ápoljuk a baráti vagy más körrel a kapcsolatot, mert jó emberek között lenni.

A gyerekek szeretnek is meg nem is iskolába járni. De ha arra kérünk tőlük választ, hogy miért szeretnek, biztosak lehetünk abban: kevés kivétellel a *társas* környezet igényét fogalmazzák meg feleletükben. „Mert itt a barátaimmal lehetek..." „Mert jó hecceket csinálunk..." „Mert érdekes dolgokról vitatkozhatok velük..." „Mert közösen lenni a többi gyerekkel jobb, mint egyedül otthon..." stb.

Akik ilyenkor a tanulást, az ismeretszerzést írják az első helyre, talán igazat mondanak, talán nem. Van az ilyen válaszadók között olyan gyerek is, aki csakugyan azért szeret *elsősorban* iskolába járni, mert ott ismereteket gyűjthet, s ez igazán jó dolog. Nem zárja ki azt, hogy a válaszadó a társas együttlétet is értékeli. De gyakoribb a másik fajta, aki túlzott buzgalommal figyeli, hogy a *tanára mit szeretne hallani.* S nem önmaga igényét fogalmazza meg, hanem azt, amit a tanár hallani szeretne. De lehet az is, hogy csupán teljesen

szokatlan a diák számára a befelé figyelés. *Maga sem tudja, mit miért szeret vagy nem szeret.* S gépiesen megfogalmazza azt, amit ilyenkor általában szokás, amit – úgy hiszi – elvárnak tőle.

Pedig mindig jó lenne – még ilyen egyszerű kérdésekre adott válaszokban is – világosan tisztázni önmagunkkal: mit miért szeretünk? Milyen indítékaink vannak? Melyek a *mi* belső hatóerőink? Nem szabad ezt összekeverni azzal, ami a *mások* elvárása. S nem azért, hogy mindenképp fitogtassuk saját önálló, eredeti nézeteinket. Hanem hogy igazán megismerjük önmagunkat.

Diplomáciára persze szükség van. Az iskolában is, máshol is. Ha kérdésekre válaszolunk vagy véleményt mondunk, sokszor kell ezüstpapírba csomagolni szavainkat. Figyelni kell arra, hogy mások felfogásába, meggyőződésébe ne úgy gyalogoljunk bele, mint elefánt a porcelánboltba. De ha kétszemközt vagyunk, magunkban, és megismerni, alakítani akarjuk személyiségünket, akkor nincs sok helye a diplomatáskodásnak, a tapintatoskodásnak. Akkor minden dologgal kapcsolatban néha kíméletlenül is végig kell gondolni: miért szeretjük, miért gyűlöljük? Milyen hajtóerők dolgoznak bennünk?

A szociállélektani* vizsgálatok során a kutatók azt tapasztalták, hogy a társas környezet igénye rohamosan megnövekszik az emberekben, ha szorongást keltő helyzetbe kerülnek. Nemcsak az emberben, hanem más élőlényekben is. Elég itt a majomkísérletekre utalni. Félelmet előidéző percekben, még a műanyával felnevelt felnőtt állatok is a rég nem látott szőrbábuhoz futottak. A társba kapaszkodtak, tőle várták a kellemetlen érzés feloldódását.

Mindennapos megfigyelések is ezt mutatják: a megijedt kisgyerek a felnőtthöz fut. Szorongatott helyzetben a felnőtt felkeresi jó barátait. Háború, bombázások, üldöztetések ide-

* A szociállélektan vagy társadalomlélektan a kis és nagy csoportok, a közösségek és egyének kölcsönhatásával foglalkozik

jén az emberek szívesen összeköltöznek, s kényelmetlenségeket vállalnak akkor is, ha nem kötelezi őket az összeköltözésre semmi külső hatalom vagy előírás.

Mennyi minden van a természetünkbe írva, ami egymás felé lök és vonszol bennünket! Akarjuk a függést, de akarjuk az uralmat is. Folytonos kísérőnk a szorongás, s ha jelentkezik, még jobban kívánjuk a társas környezetet, mint szélcsendes napokban. Úgy alkotott bennünket a természet, hogy se élni, se halni nem tudunk emberek nélkül. Ha egyetlen valamit kérhetnék a csodatevő varázslótól egy újszülött bölcsőjénél, akkor *a barátkozáshoz való tehetséget* kívánnék. Gazdag és szép kapcsolatokkal felszerelve, tartós és mély barátságokat építve eszeveszett időket át lehet vészelni, minden megrázkódtatást el lehet viselni.

„Mondd – távozzon tőlem a félelem"* – könyörög a költő

* József Attila *Gyermekké tettél* c. verséből

szerelméhez. S ha nem mondjuk is ki *így* ezt soha, gyakran ezt várjuk és kapjuk barátainktól. Figyelni kell: *mikor kérik ugyanezt tőlünk ők;* mert néha szavak nélkül kérik. Ilyenkor rá kell érni, a napi loholást meg kell szakítani, s együtt lenni, csavarogni vagy üldögélni, beszélgetni yagy hallgatni. Mindenképp gyakorolni kell a *másik* bajának, gondjának észlelését, nagyon kicsi kortól. De kamaszkortól kezdve már tudatosan is! A barátkozást is a gyakorlat közben tanulhatjuk meg, mint minden egyebet. Nem könyvből. Ahogyan az autóvezetésnek is *csak az elmélete* sajátítható el írott lapokról. Kell, mert kamaszra is, felnőttre is illik:

. . . aki él, mind-mind gyermek
és anyaölbe vágy.
Ölnek, ha nem ölelnek –
*a harctér nászi ágy.**

Ölnek, ha nem ölelnek? Ahogyan a jó barátok utáni vágy létrehozhat csoportokat, hasonlóképp csoportteremtő erő lehet az *agresszió* is. Veszedelmes dolog, ha az erőszak motívuma tartja össze az embereket.

Kamaszok között – különösen a fiúk esetében – szövődnek néha barátságok, melyeket jóformán csak az agresszió szála köt össze. Közösen próbálnak virtuskodni, megfenyegetik és „harcra hívják" vélt vagy valódi ellenségeiket, és „megleckéztetik" őket. Sokszor csak naiv és kutyakölykös viháncolások ezek. Máskor eldurvulnak a játékok, és vad idétlenkedésbe csapnak. Szélsőséges esetben teljesen eltorzulnak, antiszociális tettekbe, bűnözésbe sodorják a csoportot.

Egy biztos: ha mégoly ártatlan kötekedéseket, virtuskodásokat művel is a csapat, egyedül *csak* az agresszió céljából tömörülő együttesek még *nem baráti* kapcsolatok. A barátok *több* szálon kötődnek egymáshoz!

Mi fűzheti össze a barátokat?

* József Attila *Amit szívedbe rejtesz* c. verséből

– a közös múltbeli élmények
– a hasonló tervek
– egymás gondolatainak, mondandóinak értése
– a vélemények hasonlósága és
– a vélemények különbözőségeinek ütköztetése, azaz a jó-ízű viták
– a kölcsönös bizalom
– a kölcsönös védelemnyújtás
– a hasonló humor
– a közösen kedvelt játékok, sportok és
– olvasmányok
– egymás értékeinek és hibáinak ismerete
– egymás értékeinek elismerése stb.

Csupán egy tucatot említettünk itt a barátság ismérvei közül, de aprólékosabb elemzéssel még tovább is folytathatnánk a sort. Ha a tizenkét pontban leírt jelenséget végig az agresszió jellemzi, elképesztően eltorzult kapcsolat kerekedik ki a képből. Tehát ha két vagy több embert összekötnek:

– a közös múltbeli agressziós élmények
– a hasonló tervek agressziós tettekre
– az egymás gondolatainak, mondandóinak értése az agresszióval kapcsolatban
– az egymás véleményének hasonlósága és
– a vélemények különbözőségeinek ütköztetése az agressziós témákban
– egymás agressziós értékeinek és hibáinak ismerete
– egymás agressziós értékeinek elismerése
– hasonló agresszív humor
– közösen kedvelt agresszív játékok, sportok és
– agressziós olvasmányok.

Óriási összetartó erő munkálhat az ilyen deformálódott, eltorzult kapcsolatban, csakhogy ez nem a „Mondd, – hogy távozzon tőlem a félelem" barátsága, nem az „anyaölbe vágyók" melegítő együttese. Épp ellenkezőleg: a szorongók, az egymástól is félők bandája.

(Itt csak utalnék arra, hogy a szorongás és az agresszió

karöltve jár gyakran; ez mutatkozott meg a deviánsok és bűnözők kisgyermek korának felderítésében is.)

Nem véletlenül hagytam ki az utóbbi felsorolásból a kölcsönös bizalom és a kölcsönös védelemnyújtás ismérveit. Ezek a barátsághoz tartoznak, s arra a csapatra nemigen jellemzőek, melyet kizárólag az agresszió tart össze.

Van ugyanis egy téves hiedelem, mely szerint a bűnöző galerik tagjai egymást védik, óvják, s bizalmas együttesben élnek.

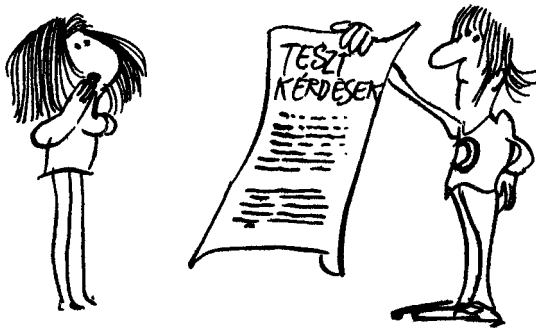
A kamasz fiúkban él valami borzongatóan romantikus elképzelés erről; „harcos" és „kemény" összetartásról ábrándoznak, izgalmas kalandokra vágynak, szinte irigylik a rossz filmek „hősi" pózaiban tetszelgő bűnözőket. Kallódó és barátot nehezen találó fiatalokat nemritkán ez a buta romantika vonz a gyanús galerik körébe. Csakhogy a kriminállélektannal foglalkozók vizsgálatai azt mutatták, hogy ez a romantikusan hősi barátság ismeretlen a bűnözők bandájában. De még a valamirevaló barátság is ritka, mint a fehér holló!

A másik védelme, a másikba vetett feltétlen bizalom (ami a barátság fontos jellemzője) a bűnöző bandákban csak egy-egy közös vállalkozásra terjed ki, melynek sikere: közös érdek. De nemigen mélyül el annyira, hogy a csupasz *érdeken túl is támogassa a másik életét.*

Vajon téged milyen motívumok kapcsolnak ahhoz a csoporthoz, amelyhez tartozol? S ahhoz az egy-két vagy néhány baráthoz, akivel gyakran találkozol? Jellemző-e erre a kapcsolatra a felsorolt barátságismérvek egyike-másika?

Ó! A SZERELEM...

Az ember életét irányító társas hajtóerők közé tartozik *a szerelem* és a *szexuális vágy*. A kettő közé nem lehet egyszerűen egyenlőségjelet tenni, a kettő nem pontosan ugyanaz. A szerelemben néha csak rejtetten, alig tudottan – benne van a



szexuális vágy is; de akit csak a szexuális vágy hajt, nem biztos, hogy egyben szerelmes is. S ha valamennyire is tudatosan akarja irányítani önmagát az ember, akkor e kettő közötti *különbséggel* tisztában kell lennie. Különösen akkor kell önmagával tisztáznia az indítékait, ha jelentkezik – sokszor kuszán, zavarba ejtően – ez az érzés. A különbség nagy, néha óriási. A szerelemre is jellemző mindaz, ami a barátságra is jellemző: a kölcsönös bizalom és védelemnyújtás, a kölcsönös felelősség és szeretet, a tisztelet, a közös múltbeli élmények, egymás gondolatainak, véleményének megértése, a tartósság stb. S mindezek mellett a szexuális vágy is, mely a barátságnál nincs jelen. Nemcsak több, hanem *minőségében* is *más*, komolyabb, értékesebb kapcsolat két ember között a szerelem, mint a csupán szex motiváció alapján kialakuló kötelék.

Ha végiggondoljuk a barátságra és a szerelemre is jellemző dolgokat, azonnal kiderül, hogy mindkettő kialakulásához *idő* kell. Nem hiszek a meglátni és megszeretni élményében. „Meglátni és megtetszeni" – ez valóságos élmény lehet. Ám ahhoz, hogy bízhassak is a másik emberben, felelősséget vállaljak érte, s gondolatait, véleményét megértsem, ehhez alaposan *meg kell ismernem*. Ehhez olyan embereknek is idő kell, akik tapasztalt, jó emberismerők. A közös élmények kapcsán, a beszélgetések hosszú sorozatán, az együtt töltött órák alatt lassan derül ki, hogy két ember kölcsönösen meg-

felel-e egymásnak. Az, hogy a szexuális vágy mikor és milyen erősséggel jelentkezik az ilyen formálódó kapcsolatban, ez egyénenként igen különböző.

Sokszor két gyerek is nagyon mélyen, tartósan vonzódhat egymáshoz. A közös múltbeli élmények, egymás pontos értése, ismerete olyan gazdag rokonszenvet fejleszthet ki egy kisfiú és kislány között, amit nyugodtan mondhatunk szerelemnek is, bár a szexvágy csak épp ha pislákol bennük. Csupán abban nyilvánul meg, hogy tudnak gyönyörködni a más szépségében, mozdulataiban, hangjában, szavában.

A gyerekszerelmek és kamaszszerelmek nagyon fontosak az életünkben. Nemcsak azért, mert szépek, és színessé, mozgalmassá teszik a hétköznapokat, áthangolják a belső világot, hanem mert lényeges előiskolái a későbbi szerelmi életnek. A felnőttkornak, de még az idős kornak is gazdagító velejárója a szerelem. Versek, regények, színdarabok, filmek és a valóság azt mutatják, hogy végigkísérhet bennünket egész életünkben. Sok buktatót, de sok boldogságot is tartogat. Fel kell tehát készülni rá, s ismerkedni kell e kapcsolat jellegzetességeivel.

Mi mindent tanulunk meg (észrevétlenül is) a gyermek- és kamaszszerelmek idején?

Szakmai kifejezéssel

– a szimmetrikus kapcsolatot és

– a kommunikációs* alkut.

A *szimmetrikus kapcsolat* kifejezés helyett használjunk egy köznapibb szót: az *érzelmi egyenrangúságot*. Nem pontos itt ez a kifejezés, de egyszerűbben megérthető. A gyerekember a kamaszszerelmek idejéig függő kapcsolatban élt azokkal az emberekkel, akiket igazán szeretett, akikkel közös, *szoros érzelmi szálak* kötötték s kötik össze. Anyja és apja volt számára a legfontosabb kötelék, s tőlük függött érzelmi biztonsága is. Most valami újat kell megtanulni: a szerelmet. S ez

* *Kommunikáció* – közlés, híradás, közlemény, összeköttetés

bármennyire hasonló is a barátsághoz, mégis *más, új* és egész életében fontos, erős hajtóerő lesz. A kamasz a függő helyzetet gyakorolta be. Bármennyit kapálózott is ellene, megtanulta, hogy inkább akkor kedves ő a nagyoknak, ha enged azok óhajainak, és ahol kívánják, ott alárendeli magát. S jön a szerelem. Itt egy kedves ember, aki szerelmes partner lehetne. Akinek jó lenne a kedvében járni, s megszerettetni magamat vele. Óhatatlanul is függő szerepet vállal a kamasz, szinte alárendeli magát a másiknak, s minél inkább törekszik a másik rokonszenvét megszerezni, annál inkább feladja önmagát: behódol.

Veszedelmes dolog ez, mert egy idő után maga sem lesz elégedett ezzel a függő helyzettel. Erősödni kezd amúgy is izmosodó önállósága, s ez a kisgyerek státus egyre elviselhetetlenebb. A jó szerelmi kapcsolat két egyenrangú fél között alakulhat ki, és mindkét embernek azonos lehetőséget ad. Mindketten önálló személyiségek, külön vonásokkal, külön hivatással, más-más emberek. S a sok különbözőséget kell összehangolni, de úgy, hogy egyik sem lehet a másik érzelmi kiszolgáltatottja, rabszolgája, folytonos alárendeltje. A szerelem első – aligha józan – idejében még ezt a szerepet is vállalná az ember, de később képtelen lesz rá. S ha mégis, akkor menthetetlenül szánalmas papucs, elkeseredett mártír válik belőle. Önállótlan, saját magára számítani nem tudó, magában megállni képtelen, gyenge kis bábu.

A kamaszszerelmek idején tanulhatja meg a gyerek, hogy ő maga külön, önálló lény. S úgy kell szeretnie a másikat, s megszerettetnie önmagát, hogy már nem kiszolgáltatott, alárendelt kisgyerek, sem ő, sem a másik. Kölcsönös érzelmi biztonságot adnak egymásnak, s egyenrangúak a kapcsolatban.

Védelmet, segítséget nemcsak ő vár (mint a szüleitől várta kicsi korában), hanem ő is ad. Felelősséget is a szülő vállalt mindig a gyerekéért. Az egyenrangú kapcsolatban – a szerelemben – ez a felelősség is *kölcsönös*, szimmetrikus. Itt tehát

az adok és kapok aránya már soha nem lehet olyan egyoldalú, mint a szülő és a gyerek esetében.

A szüleinkkel szemben ezerszer is megengedtük magunknak az apróbb-nagyobb hálátlanságokat, amíg felnőttünk. S aligha csodálkoztunk azon, hogy ők mégsem idegenedtek el tőlünk. A veszekedések után éppúgy számíthattunk szeretetükre, együttérzésükre vagy segítségükre, mint rosszalkodásunk előtt.

Az egyenrangú érzelmek azonban nem tűrik ezt az egyoldalúságot. Egyszerűen elpusztulnak. Kihal a másikból a rokonszenv, s csodálkozhatunk, hogy már nem szeretnek bennünket. Bizony nem, mert a szerelmes partner tőlünk sokkal többet akar kapni, mint a szülő. Azt, amit ő is ad (jó esetben): védelmet, biztonságot, felelősséget. Mindezeket a szüleinknek nem kellett nyújtanunk, mikor kicsik voltunk.

Más tehát a szerelem szimmetrikus kapcsolata, mint a szülő-gyerek érzelmi szálai. S ezt a *másféleség*et a kamaszszerelmek idején kezdjük felfedezni.

A *kommunikációs alku* megtanulása is a gyerekszerelmek idején történik. Ennek megértéséhez képzeljük magunkat néhány pillanatra egy félszeg, nyakigláb kiskamasz helyébe. Tavaly még hátba vágta azt a kislányt, aki tetszett neki, de ma már nagyosabb módon szeretne összeköttetést keresni vele. Hírt akar adni önmagáról, rokonszenvéről, érzéseiről... de hogyan? Menjen oda, és mondja egyszerűen: tetszel nekem, foglalkozz velem, járjunk együtt? És ha kineveti az a másik? Ha leégeti? Ha a többiek is meglátják, meghallják, hogy kosarat kapott? Kockázatos dolog ajtóstul rohanni a házba. Senki se szereti, ha megszégyenítik. Álldogál hát egyik lábáról a másikra, múlnak a percek, a napok, és a fontos közlemény nem jut el a másikhoz. Kamasz barátunk nem tudja finoman felhívni magára a figyelmet, pedig erre lenne szüksége.

Talán *előbb nem is a nyílt szavak* kellenek. Inkább gesztu-

sok: beszéd nélküli híradás. Futó mosoly, tekintetváltás, a kabát felsegítése, a véletlen találkozáskor felderülő arc és egy árnyalattal lelkesebb köszönés, amely a szervusz mellett szavak nélkül közli: veled találkozni öröm!

A másik válaszol. Morcos, unalmas képpel, gúnyosan, vihogással, vagy ellenkezőleg: kamasz barátunkéhoz hasonló mosollyal, kedves tekintettel, felderülő arccal. Mindebből már következtetni lehet lassan, hogy *mi várható* a másiktól. Közöny? Nyers elutasítás? Viszonzott rokonszenv? A kommunikációs alku itt már megkezdődött! Megindult az alkudozás – olykor az alkudozók számára is alig észrevehetően és kimondott szavak nélkül.

Azután a szótlan felhívás és válaszolgatás után már egyszerűbb lesz szavakkal, beszélgetéssel is összeköttetést találni. Ilyenkor szinte mindegy, hogy vízipólóról van szó vagy a leckéről, könyvekről vagy motorokról – az a fontos, hogy

már egy másik szinten, a beszédben is tudnak kommunikálni (kapcsolatot teremteni egymással).

Lehet, hogy tényleg kialakul a kölcsönös rokonszenv, esetleg a kamaszszerelem, lehet, hogy nem. Mert társalgás közben kiderülhet, hogy a másikat csak a frizura, a ruha vagy csak a foci érdekli – és semmi másról nem lehet vele értelmesen beszélni. Tehát unalmas. Ezer más oka lehet még, hogy a kommunikációs alku egyszer csak megszakad. Mégis hasznos volt! Mert kimozdult kamasz barátunk a gátolt tehetetlenkedésből, amellyel rokonszenvéről még csak hírt sem tudott adni. Nekikezdett az újfajta kapcsolat megteremtésének. De úgy, hogy nem ajtóstul rohant, s elkerülte a leégést, a nyílt kudarcot.

A második, harmadik, tizedik kommunikációs alkudozásnál már egyre könnyebben, biztosabban tudja kiszűrni a kapott válaszokból, hogy megfelelő társ lehet-e a másik. Kölcsönös és érdekes kapcsolat várható-e? Vagy jobb már az elején berekeszteni az alkut?

A kamaszszerelmek idején ez a kommunikációs alku több, mint a *közeledés* iskolája. Több, mert megtanulható közben az is: miképp ismerhető meg a másik *felfogása a világról*. Mit tart értékesnek és fontosnak, mi az, amit elvet, és nem értékel. Egyre könnyebben felfedezhető lesz, hogy miképp vélekedik a különféle emberi viszonyokról. A szerelmi, a szexkapcsolatról, a házasságról, a gyerekekről. Miképp gondolkozik szüleiről s arról a szülői szerepről, amelyet majd egyszer neki is be kell töltenie? Milyen életet tervez önmagának és azoknak az embereknek, akik mellette és vele élnek? Van-e véleménye s milyen véleménye van mindazokról a jelenségekről, dolgokról, amelyek bennünket foglalkoztatnak? Érdeklődik-e a maga kis világánál tágabb kör ügyei iránt is? Kitapintható s megjósolható lesz: tudok-e én az ilyen és ilyen világnézetű, értékrendű emberrel tartós, komoly kapcsolatot fenntartani majd? Tudom-e szeretni olyannak, amilyennek megismertem?

Ma a lányok és fiúk koedukált iskolába járnak. Együtt ne-

velkednek és tanulnak. Sokkal több alkalom adódik egymás mélyebb megismerésére. A gyakori és szabadabb együttlét azonban veszélyeket is tartogat. Sok fiatal átugorja a szerelem előtti ismerkedési szakaszt, gyorsan, hamar csak testi kapcsolatra tör, például csak azért, mert véletlenül a kiránduláson egymás testközelébe kerültek. Ebben a kapkodásban az a fő baj, hogy könnyen megszokja a szerelemnek ilyen primitív megoldását. Ezt gyakorolja be és elmulasztja a kapcsolatteremtés iskolázását: az érzelmi összehangolódást, a másik belső világának megismerését, az emberismeret finomítását, mindazt, ami a szimmetrikus kapcsolathoz kell, ami a kommunikációs alku során begyakorolható.

Pedig a kamaszszerelmek épp erre a legalkalmasabbak, s nem a konkrét szexuális események kitapasztalására. A puszta szexkapcsolat nem a teljesség, a szerelem igen. Aki csak az előbbire képes, de a szerelemre nem, az körülbelül úgy jár, mint a botfülű, a zenétől teljesen idegen hangverseny-látogató. Sok minden elszórakoztatja, miközben nézi a zenekart, hallgatja a muzsikát, észreveszi a karmester érdekes munkáját meg a változatos hangszereket, de a zene mondanivalója, mélyebb tartalma mégsem jut el hozzá.

A kamaszszerelmek idején épp az ilyen finomabb, árnyaltabb „hangokat" lehet megtanulni. S ha ekkor *mást* gyakorol be, *csak* a szexkapcsolatot, akkor később is – talán mindig – süketebb marad a szerelemhez.

HIÚSÁG NYAFOGÁS FEGYELMEZETLENSÉG

A szerelemmel kapcsolatban sokszor beszéltek régen is az önuralomról, főképp a testi vonzalmak megregulázásáról.

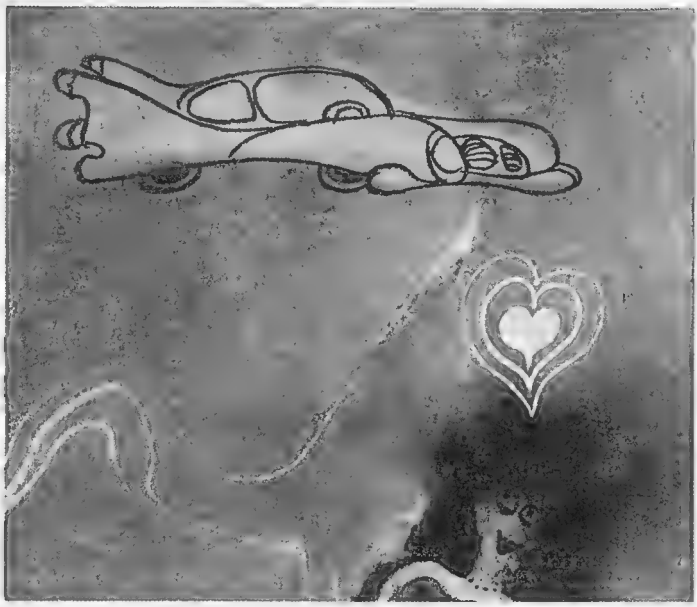
Önuralomra nemcsak a szerelemben, hanem életünk minden területén folytonosan szükség van. Ennek gyakorlását tulajdonképpen már nagyon kicsi kortól el kell kezdeni, és sohasem szabad abbahagyni. Önuralom nélkül tökéletes rabszolgái lennénk saját szeszélyeinknek, vágyainknak, ötlete-

inknek. Engels szerint „a szabadság a saját magunk és a külső természet feletti uralomban nyilvánul meg", s ki ne szeretne szabad lenni!

Úgy hiszem, a szerelemben az önuralomnak az érzelmek feletti uralkodásnál kell elkezdődnie. Sokszor úgy tűnik, ez teljesen reménytelen vállalkozás. Az irodalom és művészet gazdagon ábrázolja az emberi érzelmeket, indulatokat, az ezekkel való küzdelmet, s az onnan ránk tekintő arcok nem mindig harmonikusak. Néha több a könny, a keserves reménytelenség, a kínlódás, mint a boldogság; több a szenvedés, mint a felhőtlen öröm. A valóság is ilyen. Az igazi irodalom és művészet nem csapja be az embert, azt mutatja, ami az igazság.

De hát akkor minek itt az érzelmek uralmáról papolni? Ha egyszer úgyis reménytelen kordában tartani magunkat? Mégis szükség van az „iskolázásra", s nem azért, hogy kikapcsoljuk életünkből – akár egy elektromos gépből az áramot – egyszer s mindenkorra a kellemetlen érzelmeket, például a szenvedést. Ilyen receptet képtelenség adni. Sőt, ha lenne olyan orvosság, amely az érzelmek miatt felbukkanó mindennemű szenvedés ellen jó, meg kellene tiltani. Torz figurák lennénk, ha soha senki elvesztése, halála, fájdalma, gondjabaja nem hatna ránk. Ha közönnyel élnénk át egy szép szerelem pusztulását vagy kedvesünk szenvedését, képtelenek lennénk az érzelem másik oldalára is: a nagy örömökre. Az érzelmek regulázását néhány dolog miatt mégis meg kell próbálni. Először mert *nem mindegy,* hogy *mi az,* ami miatt átadjuk magunkat a szenvedésnek vagy akár az örömnek! Bármily furcsán hangzik: ésszel kell egy pillanatra odafigyelni: érdemes-e ez és ez a dolog arra, hogy engedjem hatni magamra? Szabad-e szenvedni miatta?

Mindig nevetségesnek tartom azokat a szerelmes kínlódókat, akik nem tudják megkülönböztetni a *hiúságot* a szerelemtől. S a másik távozása az önértékelésüket bántja („Ó, hogy *engem* el tudott hagyni!"), s nem is a másik elvesztése fáj. Sokkal kevesebb lenne a szerelem miatti nyafogás, ha



tisztázni tudná az ember saját érzelmeit. Akibe csak hiúságunk miatt kapaszkodunk, s nem mert *őt* szeretjük, az teljesen jogosan távozik mellőlünk.

S ha a hiúságunk kínlódik, ezt aztán igazán nem érdemes mélyen átélni. Nem éri meg a szenvedést. Egy híres filozófus szerint: a hiúság látszólag kicsi hiba, mégis személyiségünk sokféle torzulását okozza, és millió más baj forrása.

A másik szenvedést okozó helyzet a kamasz- és a nem kamasz szerelmeknél: a reménytelenség. „Ne fuss olyan szekér után, amely nem akar felvenni" – így szól az ismert mondás. A kamaszok is, felnőttek is sokszor keservesen szenvednek, ha a kiválasztott lény nem viszonozza a rokonszenvet, vagy elutasítja a közeledést. Sápadt ábrándozások, szipogás és búslakodás következik ilyenkor, panaszkodás, lelki nyavalygások... Ne tévesszük ezt össze a mély érzésekkel. Ha nem is alakult ki még bensőséges kapcsolat (hiszen az illető nem is volt hajlandó „felvenni a szekérre"), tulajdonképpen csak a

magunk ábrándképeit, a saját érzelmeinket siratjuk. Szabályozatlan, iskolázatlan érzelmi kapkodások ezek, bánatos érzelmi vágtázások a másik kocsi után.

Sok szép vers született a reménytelenül sóvárgó költők keservéből, a viszonzatlan érzésekből. Szegényebbek lennénk, ha nem írták volna le szerelmes panaszaikat. Mégis inkább a józanabb, a tárgyilagosabb odafigyelés tesz kiegyensúlyozottá, erre kellene törekedni. S ha a közeledés kommunikációs alkujából kiderül, hogy valakivel a kapcsolatteremtés reménytelen, akkor inkább az *önfegyelem* kellene, nem a sóvárgás.

Meg kell próbálni s már korán el kell kezdeni az érzelmek megzabolázását. Lesznek ugyanis olyan pillanatok – sajnos ez elkerülhetetlen –, amikor nem lehet s nem is kell a szenvedés ellen küzdeni, de legalább az értelmetlen szenvedésnek ne add át magad.

Figyelemelterelléssel: zenehallgatással, jó könyvekkel, jóbarátok felkeresésével, több sportolással, tevékenyebb, mozgalmasabb élettel át lehet vészelni az ilyen kritikus helyzeteket.

Az egyik haszna tehát az érzelmek szabályozásának az, hogy a hiúság ostobaságát kiszűrhetjük egy kicsit magunkból, nem tévesztjük össze ezt a szerelmi csalódással. A másik jó dolog a fegyelemre törésben: az értelmetlen szenvedések elkerülése. Sok-sok felnőtt élete is jóval kiegyensúlyozottabb, boldogabb lehetne, ha idejében megtanulta volna, hogy milyen rendű és rangú érzéseknek vagy szenvedéseknek hajtson fejet, s melyiket dobja ki magából. Ha a hiúságot mindig meg tudná különböztetni a kedves elvesztésének őszinte fájdalmától.

Sokszor nem sikerül okos meggondolással és a figyelem elterelésével irányítgatni a rendetlenkedő érzelmeket. De ha valamennyire is „iskoláztuk" őket, a személyiség szert tesz bizonyos tartásra. Feszesebb, rugalmasabb belső életre. Olyan belső világra, amelyben már nem kénye-kedve szerint formálja hangulatunkat, kedélyünket bárki és bármi. Mi ma-

gunk is megálljt tudunk parancsolni a külső hatásoknak. Kiépülnek a láthatatlan, testetlen kis rugók, rolók és spaletták – s ezek egyre engedelmesebben bezárulnak, kirekesztik azt, amit nem akarunk beengedni a legbelsőbb kamrákba.

Az érzelmek megzabolázásával kapcsolatosan ismét ejtsünk egy-két szót a fiúk és lányok közötti különbségről. Felületes megállapítás – pedig elég gyakori –, hogy a lányok gazdagabb és mélyebb érzésűek. Sőt a szenvedésre is alkalmasabbnak vélik őket sokan, mert az érzelmi konfliktus körükben gyakoribb, mint a fiúk között. Azt hiszem, ez alapos tévedés. Elég bepillantani a férfi költők versesköteteibe, vagy végiggondolni a jó regények karakteresen megrajzolt férfifiguráit! S kiderül, hogy sem az érzelmek széles skáláján, sem ezek gazdagságában vagy az érzések mélységében nem maradnak le a női nem képviselői mögött.

Egyszer egy vizsgálatban a tanároknak jellemezniük kellett fiú és lány tanítványaikat. Felsorolták azokat a belső vonásokat, amelyeket a fiú, illetve a leány tanulókban kedvelnek jobban. Sokan kiemelték: a fiúkat azért szeretik jobban, mert több bennük a tartás. Azaz érzelmeiknek, ezek között keserveiknek is, bánatuknak is jobban tudnak parancsolni, mint a lányok.

Emlékezzünk csak arra, amit a környezet elvárásairól mondtunk a sírással és a vaduló-agresszív viselkedéssel kapcsolatban! Ez történik itt is. A reménytelenül szipogó kamasz lányon nem nevetünk, de a fiún igen. A lányokat úgy fogadtuk el, hogy ők érzelmesek, „szívemberek", s ha érzelmeiket, hangulataikat mégoly fegyelmezetlenül zúdítják is környezetükre, akkor is azt mondjuk: olyan nőies; szeszélyes egy kicsit, hiszen nő. Próbálná csak meg egy nagyra nőtt fiú vagy egy férfi sírva-nevetve kimutatni rajongását, keserveit, kedves és durcás hangulatait, mély érzéseit! Vagy bohócnak tartanánk, vagy fanyalogva megszólnánk: nem férfias!

A fiúk kénytelenek felölteni azt a feszesebb képet magukra, amelyet régi idők óta várunk tőlük. Hangulataikat, csapongó érzelmeiket kénytelenek kifelé is jobban regulázni, ha nem

akarnak nevetségesek lenni. Szinte észrevétlenül is gyengédebb érzelmeik karbantartására kényszerítjük őket.

Nem arról van szó, hogy a fiúk általában és minden esetben iskolázottabbak lennének érzelmi szempontból. De ami az érzékenykedést, a szerelmi csalódásokat vagy nyavalygásokat és a szeszélyeket illeti – több bennük a tartás. Nem eredendően és velük születetten több, sokkal inkább a környezet hatásainak, elvárásainak eredményeként. A lányok tanulhatnának tőlük. Mert bár a környezet nagy személyiségformáló erő, mégsem mindenben végzetes hatású.

S ha a környezet nem várja is el következetesen a lányoktól, hogy a gyengeségeiken és szeszélyeiken uralkodjanak, s több tartással éljenek, önmagunktól azért elvárhatjuk. S a környezetnek ez ellen nem lesz kifogása.

LÁNYOK-FIÚK EGYENRANGÚSÁGA A SZERELEMBEN

Fiú szerepelt abban a példában, melyet a kommunikációs alkuval kapcsolatban említettünk. Őt, a ténfergő kiskamaszt kellett elképzelnünk, épp azon mesterkedett, hogy felhívja a figyelmet önmagára, s valahogyan közeledhessen a másikhoz, de nem a régi kisfiús „hátba váglak és futok" módszerrel, hanem felnőttes módon. A fiúpélda véletlen, mert a kapcsolatteremtés megkezdése nem egyedül a fiúk szabadalma.

A kezdeményezés ma már egyik nem számára sem előjog; fiúk is, lányok is indítványozhatják az ismerkedést, a kapcsolattartást is. S az egyenrangúság nemcsak erre vonatkozik, hanem kamaszkorban is, felnőttkorban is mindenre, ami a szerelemmel kapcsolatos.

(Ez a könyv nem foglalkozik a szexuális felvilágosítással, annyit azonban mégis meg kell itt fogalmaznunk: később, amikor a szerelemmel már a szexkapcsolat is együtt jár, a lányoknak *önmaguk és majdan megszületendő gyermekük védelméért sokkal nagyobb felelősséggel kell élniük.*)

Miért tiltakozik felháborodottan sok felnőtt és fiatal a lányok és fiúk szerelmi és szexuális egyenlősége ellen? Ha megkérdezzük a tiltakozókat, néha csak dühös indulatszavakkal válaszolnak, máskor meg ilyen bölcs semmitmondásokkal érvelnek: „A fiúk és a férfiak mások! Ők többet megengedhetnek maguknak!" „De miért?" – kérdezzük gyanútlanul. „Mert a férfi természete más!" De mi ez a „természet" – mely itt elég általánosan hangzik? Többnyire arra gondolnak a férfitermészettel érvelők, hogy a *biológiai ösztönkésztetés* a fiúknál sürgetőbben jelentkezik, mint a lányoknál. *Általában* ez igaz is, noha a lányok között is vannak erős ösztönkésztetéssel élők, s a fiúk között sem mindenki olyan heves, ahogyan ezt a közhiedelem tartja. Csakhogy ezzel együtt van ebben a gondolkodásmódban egy nagy hiba! Mégpedig az, hogy az ember sokkal inkább *társadalmi lény*, mintsem ösztönlény. Ha tehát a környezet (szóval, példa-

adással és sok észrevétlen gesztussal) azt mutatja és várja a fiútól, hogy

– harcias legyen a verekedésben, ne sírjon, s a szerelemben lehet pusztán szexre törő és csapongó,

a lánytól meg elvárja, hogy

– szelíd legyen, sírdogálhat ugyan, de a szerelemben legyen tartózkodó, mély érzésekkel teli, várjon a szexkapcsolattal a házasságig,

akkor nem lehet csodálkozni, hogy ennek az erős környezeti hatásnak többé-kevésbé megfelelnek a fiúk is, a lányok is. Nem a természetbe oltott, velünk született dolgok munkálkodnak itt, hanem a nevelés s a társadalmi, környezeti sugalmazások.

Ámbár manapság a harciasan kemény és marcona férfiakat utánzó fiúgyerekek száma mintha kevesebb lenne, mint néhány generációval korábban. Sok-sok fiatal férfit és fiút látni ma színes ruhában, fülükben, nyakukban csillogó ékszer, hosszú a hajuk – akár a lányoknak –, és szelídebb, lányosabb a magatartásuk is. Garai Gábor egyik versében „Fürtös hajú, ringó csípőjű fiúk"-ról ír, akik „Krisztusi gesztusokkal" békésen bolyonganak utcáinkon „Londontól Bukarestig és Stockholmtól Nápolyig" – azt mondja róluk: „bágyadt szavú és lágy csípőjű hímek". E fiúk megjelenése, magatartása lehet, hogy csupán külsőség, divat – csakhogy a divat sem teljesen magától lesz olyan, amilyen. Mindig kifejez valamit a társadalmi és emberi viszonyokból. Ha áttételesen is, de adatot szolgáltat a folyton változó környezetről és ezek hatásáról.

Több oka lehet a mai fiúk bizonyos „elnőiesedésének" – s ezek egyike: ezer- és ezerszám nőnek fel kisfiúk úgy, hogy férfimodellt, szinte tudattalanul is leutánozható mintát *tartósan nem látnak* maguk körül. Sokan eljutnak a felnőttkor küszöbéig, de amíg a katonasághoz be nem kerülnek, mint sorköteles ifjak, addig jószerével nők vezetik őket. A legtöbb családban, különösen amíg kicsi a gyerek, az anya az első számú nevelő. A kisfiúk vele és az óvó nénivel, később a tanító

nénivel, majd a tanárnővel találkoznak folyton. (Ne felejtsük el: ma a pedagógusok többsége nő!) Azután a szaporodó válások esetén nemcsak a lányok, hanem a fiúk is szinte mindig az anyánál maradnak. Tehát iskolában, óvodában és otthon túlságosan sok női nevelőhatás éri a kisfiút.

Az identifikációról tudjuk: ebben a folyamatban egyik ember azonosul a másikkal, annak érzelmi sajátosságaiba beleéli magát, szinte elmosódik a határ a két személyiség között egy időre. Ilyenkor az egyik ember azonosul a másik értékítéletével, normáival, viselkedésével. A növekedő fiúgyerekeknek számtalan alkalmuk van arra, hogy a környezetük nőmodelljeivel azonosuljanak. Jóval kevesebb a lehetőségük, hogy férfiakat (azok magatartását, viselkedését) követhessék. A női hatást fokozza az is, hogy koedukáltak az iskolák, de még a kollégiumok jó része is. A fiúk ma alig vannak maguk között. Régen általában külön nevelték a két gyerekcsoportot az iskolákban. Sok helyen az iskola két bejárata is jelezte ezt a „másféleséget". Különböző volt a stílus, a hangvétel a fiú-, illetve a lányiskolában, más-más feladatra készítették fel őket: a lányokat az „otthon szelíd őrzőjének" szerepére, a fiúkat meg „kinn az életben folyó harcra".

Ma összemosódottabbak a társadalmi és gazdasági követelések. A felnőtti lét előkészítése, a fiúk és lányok nevelése hasonló módon történik. Egyforma a követelés az iskolákban, az ifjúsági mozgalomban, a tanulmányi versenyeken. A mai kevésbé marcona fiúk és kevésbé szelíd, energikus lányok szinte tükörképei a változó társadalmi, kulturális, környezeti kívánalmaknak.

Etnográfusok* ma is nyilvántartanak olyan indián és délafrikai törzseket, ahol a lányokat és a fiúkat teljesen azonos szokások szerint nevelik. Egyforma az öltözékük, a díszeik, a játékaik, a frizurájuk, s nemük különbözőségéről szinte

* *Etnográfus* – a néprajz kutatója, szakértője

szó sem esik. Csak tizenhét esztendős koruk körül válnak szét hivatalosan két nemre a törzs fiatal tagjai.

Ilyen előzmények után bizonyára a valódi természete, a veleszületett adottságai szerint lesz ilyen vagy olyan a fiatal (hevesebb, csak szexre törő, finomabb és mélyebb érzelmekre is kész stb.), s nem a nemi hovatartozása szerint.

Azt hiszem, a fiatalok szerelmi egyenrangúsága egészséges, s nem kell görcsösen figyelni arra, hogy a régies elvárásnak mindenképp megfeleljenek. S ha egy fiatal fiú alaptermészete nem támadó, lerohanó, szexre törő (amit ma a közvélemény helytelenül olyan férfiasnak tart), hanem éppen szelídebb, érzelmekre is vágyó, akkor fütyüljön a sokat emlegetett környezeti sugalmazásokra. Éljen a saját egyénisége szerint. Ne engedje kényszerítően hatni magára az elvárásokat, hanem önmaga igényei, törvényei szerint éljen, szorongás és szégyenkezés nélkül.

A lányok esetében – attól függően, hogy milyen környezetben élnek – sokkal változatosabbak az elvárások. Falun, zárt közösségekben még a klasszikus tartózkodó, várakozó magatartást kívánják meg. Szinte botránszámba megy, ha a közeledést a lányok kezdeményezik. Más körben meg épp kinevetik az ilyen tartózkodó lányt. Botránkoztatónak lenni hálátlan és kellemetlen dolog. Vigyázni kell kicsit, hogy ne kerüljünk teljesen szembe a környezetünkkel. De nem kell annyira vigyázni, hogy önmagunkat, saját természetünket, adottságainkat egészen alárendeljük mások kívánalmainak.

A lányok is ismerkedhetnek, kezdeményezhetnek, partnert választhatnak – s nem kell kivárniuk azt a pillanatot, amíg észreveszik őket. Nemcsak választhatók, de választók is lehetnek.

S ahogy a fiúk szerelem nélküli szexkapcsolata elfogadhatatlan, hasonlóképp elfogadhatatlan ez a lányok életében is. Az egyenrangúság ebben is kölcsönös.

Vajon miért van az, hogy a fiúk felelőtlen szexuális kapcsolatait, a tartós érzelmi kötöttség nélküli futó együttlétet és a csapodárságot az emberek nem ítélik el? Vagy ha igen,

akkor is szemet hunynak felette, és általában hamar megbocsátják. De a lányokat ugyanezért sokszor súlyosan megbüntetik, s számolniuk kell a környezet lesújtó véleményével. „Ez a szokás. Így alakult ki, így volt mindig!" Ezzel érvelnek azok, akik a lányok szerelmi egyenrangúságát ellenzik. S itt tévedés ne essék – nem a felelőtlen kapcsolatok, futó kalandok jogát akarjuk kivívni a lányok számára. Épp ellenkezőleg: ahogyan a lányoknak nem megengedett a szexuális csapongás, hasonlóképp a fiúk életében is elítélendőnek tartjuk ezt. De hát miért formálódott szokássá, hogy a fiúk szabadosságát elnézik, s a lányokét nem?

Ennek megértéséhez egészen az ősi korokig kell visszamennünk, az osztálytársadalmak kezdetéig. Amikor kialakult az enyém és a tiéd, az én nyájam, az én vagyonom, az én munkaeszközöm; amikor már nem az egész nemzetség vagyona volt a csorda, a nyáj és más érték, s ezeket már nem együtt örökölte az egész közösség.

Kialakult a magántulajdon, és roppant fontossá vált, hogy *ki lesz a családi vagyon örököse!* A család feje, az apa mindenképp biztosítani akarta, hogy a megszerzett vagyont az ő vér szerinti fia örökölje. Ekkor kapott nagy jelentőséget a női hűség s kis jelentőséget a férfihűség. Büntetni kellett a vagyon és a *biztos* örökös miatt a nőt, ha kétségessé vált hűsége. S nem csupán szavakkal, elítélő magatartással, hanem halállal is. Az ősi szokások, törvények persze finomodtak, de hatásuk ma is él.

A magántulajdon s az ezzel kapcsolatos szokások végigkísérték az emberiséget századokon, évezredeken át:

Öröklődnek törvények – s szokások,
Mint örökös kórság tovább,
Mely nemzedékről nemzedékre szálldos
*S ország országnak adja át.**

* Goethe *Faust;* Jékely Zoltán fordítása

Törvények is vigyáztak arra, hogy az apa *biztos* legyen. Hihetetlenül hangzik, hogy nem is olyan messze tőlünk, itt Európában, Spanyolországban még csak pár évtizede törölték el a büntetőtörvénykönyv 428-as paragrafusát. Eszerint ha a férj házasságtörésen kapja a feleségét, és megöli, száműzetéssel kell büntetni, ami annyit jelent, hogy csupán a lakhely bizonyos körzetét kell elhagynia, más megrovást nem kap. Komisz törvény ez önmagában is, szinte gyilkosságra felszólító, de komisz az egyoldalúsága miatt is. Nem két ember egymáshoz való kölcsönös hűségét védi (ámbár mit érne az a hűség, amit csak *így* lehet megóvni?), hanem csak egyikük *tulajdonát* biztosítja drákói eszközzel.

Ilyen s ehhez hasonló évezredes szokások s jogrendek jól példázzák, hogy az a bizonyos társadalmi, környezeti hatás nem ködös, megfoghatatlan valami. Hanem élő, eleven valóságként szerepel életünkben. Hat ma is, ha nem is olyan zordan, mint a múltban, de a nők és lányok megítélését még ma is befolyásolja.

Számolni kell vele! Hogyan? Tudni kell arról, hogy nemcsak a felnőttek, hanem a fiatalok között is sokan a régi értékrend szerint viselkednek. A szerelemben az egyenrangúságot, egyenjogúságot nem fogadják el. Elítélik azt a lányt, aki – a szerelem őszinte érzéséből – szexkapcsolatot köt, de nem ítélik el ugyanezért a fiút. Néha mindkét fél számára kellemetlen helyzet adódhat például abból, hogy egy régi vágású fiú a szeretett lányt – akinek életében nem ő volt az első – alacsonyabbra értékeli. Talán meg is veti magában, bizalmatlan marad később is, esetleg gyanúsítgatja, és soha meg nem bocsátja azt, amit a maga férfiúi személyére vonatkozólag teljesen természetesnek tart. Az ilyen értékrendbeli eltolódások, másféleségek kínos, kellemetlen ellentéteket szülnek. A konfliktusok és meg nem értések sorozatát hozhatják.

A kommunikációs alku idején tisztázni kell ezeket a nézeteket. Nemcsak ebben az egy kérdésben, hanem sok másban is.

Az egyenjogúsággal kapcsolatban a házasságról vallott

véleményeket is érdemes egyeztetni ilyenkor. Át kell gondolni, hogy milyen típusú családi életre vagyunk alkalmasak.

A *hagyományos,* régi típusú családban az apa a pénzkereső, a családfenntartó. Az anya pedig a család otthoni életének összetartója, és a gyerekek első számú nevelője. Csakhogy az idők változtak, a gazdasági élet változása ma azt is megköveteli, hogy a nők is pénzkereső munkát vállaljanak. Merre kapkodja fejét szegény fiatalasszony, ha nemcsak azt kívánják tőle, mint a régi asszonyoktól, hogy gondos anya legyen és a család szervezője, olykor kiszolgálója? Várják azt is, hogy tartson lépést munkahelyén a férfiakkal, s legyen ott egyenjogú, egyenrangú munkatárs.

Iszonyatos testi és pszichikus terheket vállal magára az a fiatal nő, aki *mindkét* társadalmi kívánalomnak teljes szívvel és lélekkel szeretne megfelelni. S egyszerre akar két urat szolgálni. A hagyományos családi életben is, a modern ter-

melésben elfoglalt helyén is teljes értékű munkát akar végezni.

S nem azért marad le, mert eredendő és lehetséges adottságai miatt képtelen lenne a színvonalasabb munkára, az alkotásra vagy a vezetésre. Hanem egyrészt azért, mert a *hagyományos* családi élet szervezettsége elszívja energiáit. A férjet, a család tagjait kiszolgálni, ellátni kemény feladat – noha látszata alig van. Inkább csak a *hiánya* érzékelhető. Az, hogy étel van otthon és tiszta lakás meg ruha – ezek oly egyszerűnek tűnő dolgok. Alig gondolunk arra: rengeteg idejébe, erejébe került ez valakinek. Így aztán szükségszerűen kevesebb energiával dolgozik a nő a munkahelyén. Könnyen megelőzik azok – legtöbbször férfiak –, akinek nem kell állandóan két lovat megülniük, akiknek egyedül a pénzkereső foglalkozás a feladatuk.

Másrészt a női munkával kapcsolatban sok előítélet él még a köztudatban. Ez is megnehezíti a nők adottságainak kibontakozását. „Nem jó vezetők; szeszélyesek; kicsinyesek; csak nem engedelmeskedem egy nőnek; nem bízom gyógyító tudományában, mert nő" – gyakori kijelentések ezek. Noha számos esetben a férfi vezetők sem sikeresek, olykor kicsinyesek, máskor szeszélyesek, orvosként is akadhat gyenge szakember közöttük – mégsem mondják az előítéletes emberek: szeszélyes, mert férfi.

Annak a fiatal nőnek tehát, aki munkavállalásra készül, nem szabad a *hagyományos* családi életre berendezkednie, és a környezetnek sem szabad ezt tőle elvárni. Ki kell építenie a család életvitelében, életformájában is a teljes munkamegosztást és egyenrangúságot.

A lányoknak is, fiúknak is már kamaszkorukban el kell kezdeniük, hogy tudatosabban megtervezzék életüket. Előre át kell gondolniuk: milyen szerepet vállalnak, milyen életre akarnak berendezkedni. Elég szokatlan dolog tíz vagy még több esztendőre előre elképzeléseket, terveket alkotni. De ha nem kezdjük el, sodródva, kapkodva kell majd élnünk, s nehéz lesz egyensúlyt találni a sokféle társadalmi kívánalom között.

Nemcsak kamaszlány-gond ez, hanem a jövendőbeli társaknak, a fiúknak is éppúgy végig kellene gondolniuk: milyen jellegű családi életre kívánnak berendezkedni? Milyen feleséget akarnak?

A kisfiúknak – már az óvodásoknak is – vannak elképzeléseik arról, hogy milyen szerepet szánnak egy kislánynak. Egyik vizsgálatban arra voltak kíváncsiak a pedagógusok, hogy a fiúk a maguk csoportjába *miért veszik be a kislányokat*. A kisfiúknak meg kellett indokolniuk ezt, s a vizsgálat szervezői összegyűjtötték, csoportosították a válaszokat. A gyerekek válaszait három nagyobb típusba sorolták:

1. „Mindig ő az anyuka, ő főz, ő intézkedik" ilyen s ehhez hasonló válaszok szerepeltek a gyerekek egyik típusú feleletei között.

2. „Szeret puskával játszani; úgy tud játszani, mint mi; lehet vele játszani" – ezek a válaszok jellemezték a másik típusú feleletcsoportot.

3. „Mindig azt csinálja, amit mondunk neki; lehet neki parancsolni" – ilyen válaszok szerepeltek a harmadik típusban.

Az óvodásfeleletek, indoklások cseppként a tengert mutatják. Azokat a szerepköröket, amelyeket ma általában a kis és nagyobb közösség (a család, a munkahely és a társadalom) a nőknek szán. No de a társadalmi elvárás sem maga a fátum. Az egyén tervei, személyisége és karaktere bizonyos mértékig meghatározza, hogy melyik szerepkörnek akar híve lenni.

Fordítsuk le most a gyerek meghatározta szerepkört a magunk nyelvére, s nézzük meg, melyik elfogadható, melyik elvetendő.

Az első típusú elvárás a *hagyományos anyaszerepet* szánja a nőnek. Az *Embergyerekek és az érzelmi mozgatók* c. fejezet elegendő példát, magyarázatot adott arra, hogy a korai gyermekévekben a biztonságot adó felnőtt, a szeretett személy jelenléte nélkülözhetetlen a harmonikus fejlődéshez.

Valakire mindig számítani lehet, aki otthon van, vár, gon-

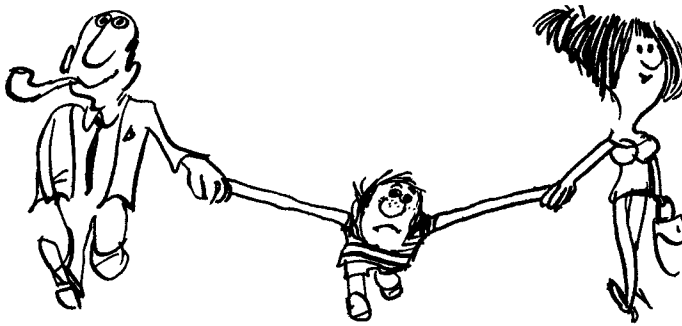
doskodik rólunk, első számú feladata és célja a velünk való törődés; megszervezi körülöttünk az otthon apróbb-nagyobb feladatait, segít és szeret – mindez hihetetlenül jó érzés. A hagyományos anyaszerep szép és fontos. De van néhány buktatója is.

Az otthon viszonylag elzár a világtól. Van ugyan tévé, rádió és újság, könyv és társaság is. Mégis az egész életet – vagy annak sok esztendőjét – úgy tölteni, hogy az ember nem él benne a munkahelyek, a hasonló korú, de nagyon különböző embercsoportok szélesebb gyűrűjében – ez a tény némely poszton elszegényíthet bennünket. A hosszú esztendők alatt halmozódnak a dolgok, melyekről az ember nem tud; kicsit kiszakad a nagyobb társadalomból is. Egész tevékenységi köre a háztartás, a gyereknevelés. Az ember tevékenykedése során fejlődik, s abban lesz ügyesebb, amiben tevékenykedik. Másban óhatatlanul lemarad. A tévé és egyebek passzív művelődési lehetőségek csupán, és nem jók arra, hogy tevékenyen képezzük magunkat.

Alaposan meg kell gondolni, nem lesz-e unalmas majd ez a hagyományos szerep. Mert ha ingerülten, türelmetlenül, elkeseredetten és folyton csak zsörtölődő elégedetlenséggel teszi az anyai feladatát valaki; ha azt érzi, lemaradt valamiről, őt kihagyták az érdekesebb, mozgalmasabb életből? Ilyen besavanyodott érzésekkel már nem csupán önmagát viseli el nehezen, hanem tönkreteszi környezetét is. Gyerekeinek napjait megkeseríti, pedig éppen azért vállalta a hagyományos szerepet, hogy az ő harmonikus fejlődésüket segítse.

A másik nagy probléma: a pénz. Ha arra rendezkedik be a fiatal lány, hogy egész felnőttéletében vagy annak tetemes részében az otthon szervezője lesz, s ezt a munkát kedvesnek találja, jól sikerült házasság esetén nincs is semmi baj. De a házasságok nem mindig sikerülnek. Ha válásra kerül sor, harminc-negyven-ötven esztendős fejjel *jól begyakorolt szakmai tudás nélkül* ijesztő zsákutcába juthat a hagyományos anyai szerepet vállaló asszony.

Úgy hiszem, biztonságosabb és teljesebb életet is jelent, ha



a második típusú elvárás szerint rendezzük be a jövőt. „Úgy tud játszani, mint mi" – mondták az óvodás kisfiúk arra a kislányra, aki a csoportban velük együtt élt. Fordítsuk le ezt a felnőtt életvitel számára: úgy tud dolgozni, gondolkozni, élni otthon is, munkahelyén is *mindkét házastárs,* ahogyan egyenrangú s egyenjogú modern emberekhez illik.

A kisgyerek világrahozása és természetes táplálása, ez a két feladat, amely (a biológiai adottságok miatt) kizárólagosan női szerepkör. Minden, ami ezenkívül van, már kölcsönösen, közösen megoldható. A pszichológusok vizsgálatai a biztonságot, az állandó szeretetet adó felnőtt jelenlétéről beszélnek. Ez rendszerint (a hagyományos családformából adódóan) az anya szokott lenni. Ám még jobb, ha az anya *is,* az apa *is* rendszeres készenléttel adja önmagát. Ahogyan az albán csecsemők esetében nem csupán egy, hanem több ember is szoros kapcsolatot tartott a gyerekkel, a modern családban is ezt a biztonságadást mindkét szülőnek vállalnia kell. Természetesen az otthoni munkamegosztással együtt.

Vállaljon a nő is munkát házon kívül. Ne zárja be magát a hagyományos szerepkörbe. Igaz, az élet megszervezése így – amíg kicsik a gyerekek – nehezebb. Csak közösen lehet elviselni a terheket. Mégis megéri. Ahogyan nőnek a gyerekek, egyre kevesebb a szervezéssel, a felügyelettel járó munka. S ugyanakkor a szülők függetlenek: külön munkakörrel, hivatással, fizetéssel. S van ebben valami nagyon jó: a rokon-

szenv fűzi össze őket, s nem az, hogy az egyik képtelen lenne önmagát fenntartani a másik keresete nélkül. Végső soron a hagyományos házasságban még kiszolgáltatottjai is lehetnek egymásnak - legalábbis a nem kereső a másik pénzének. Ez néha torz kapcsolathoz is vezethet. Mert a házasságra is vonatkozik az, ami a szerelemre: a szexuális élet csak akkor elfogadható, ha szeretet, szerelem, komoly rokonszenv fűz össze két embert. Nem pedig az érdek vagy az anyagi szükség.

A harmadik típusú elvárásra nem is érdemes sok szót vesztegetnünk. „Lehet neki parancsolni" – írták a gyerekek, s ez tette a kislányt kedvessé a csapat tagjai előtt. Tudjuk, hogy a függés motívuma fontos - kicsit vagy kevésbé, s ez egyéni hajlandóságtól is függ – az ember társas életében. S az is igaz, hogy nem önmagában a dominancia vagy a függés igénye szabja meg az ember értékét.

A fiú—lány, a férfi—nő kapcsolatban még egyszer utaljunk a szimmetrikus kapcsolat szükségességére. Arra, hogy csak a kölcsönös függés, az egyenrangú kapcsolat lehet egészséges. Csak ez biztosít mindkét embernek szabad fejlődést. Akit csak azért kedvel a másik, mert „lehet neki parancsolni" – az az ember még aszimmetrikus, gyerekstátusban él, függetlenül attól, hogy mennyi életéveinek száma. S ebből a kamaszkor idején, a kamaszszerelmek alatt már ki kellene nőni.

Gondolkodni kell a jövőről, arról, hogy milyen életvitel felel meg a legjobban a *te* adottságaidnak, a *te* igényeidnek. Talán a hagyományos anyaszerepről és a hagyományos családi berendezkedésről itt kicsit mostohán szóltunk. Pedig meglehet, sok embernek éppen ez a megfelelő és ez a kívánatos. S ha két hasonló felfogású ember találkozik, s mindketten a hagyományos családi életre szavaznak, lehet, hogy így találják meg a harmóniát. Végül is nagyon különbözőek vagyunk! Ami egyikünknek borzasztó, azt a másik még kedvelheti is. De tudni kell, hogy mi az, amit én jónak és a magam számára kedvező családmodellnek fogadhatok el. S ennek megfelelően kell partnert választani. Ez a könyv recep-

tet nem adhat, csak nyersanyagot: ötleteket, gondolkodni való témákat, kérdéseket, s az olvasónak kell önmaga számára összeállítania a saját receptjét.

Hajtóerőkről szólt ez a fejezet, bővebben azokról a motívumokról, melyek *a másik ember felé indítanak*. A társas környezet igényéről, a függésről és a dominanciáról, a barátokról, a szerelemről. Rácsodálkozunk az emberekre, figyeljük őket: sokfélék. Termetre és természetre is nagyon különbözőek. Kíséreljünk meg most e sokféle tarkabarkaságban bizonyos csoportosításokat. Az emberi típusokkal foglalkozó bölcselők és kutatók munkásságába bepillantva nézzük meg a legismertebb és legnépszerűbb típustanokat.

Embertípusok

Milyen vagyok? Milyenek a körülöttem élő emberek? Jó lenne ezekre a kérdésekre gyors választ kapni. Jó lenne valahogyan osztályozni, csoportosítani az ismerőseinket is, hogy a sokféleségben tájékozódjunk. Mindig is élt bizonyos igény az emberekben az önismeretre is és a mások ismeretére. Áttekinthetővé tenni a tulajdonságok csoportjait – ez az óhaj nemcsak az önmagával ismerkedő gyerek kívánsága, és nem csupán a mai felnőtté, hanem az előttünk élő korok embereié is.

A gyakorlati emberismeret megvalósulása nehéz dolog. Az emberi természet túl bonyolult, nehezen kiismerhető, és a pszichológia még fiatal tudomány. Nem lehet tehát egyszerű kulcsokat adni senki kezébe, olyanokat, melyekkel, hipphopp, máris feltárul a magam és a másik jellemének minden kis kamrája.

Mi is az a jellem vagy más néven karakter? Ez utóbbi görög szó, *lenyomatot* jelent. Az ember tetteiben, cselekedeteiben, akár egy lenyomat, megjelennek az illető emberre jellemző jegyek, tulajdonságok; azaz cselekedeteiben benne van a karaktere.

A karakterológiával (azaz jellemtannal) foglalkozó kutatóknak feltűnt, hogy bizonyos tulajdonságok rendszerint *együtt* fordulnak elő az emberben; például a gömbölyű, hízásra hajlamos termettel sajátos vérmérséklet, sajátos kedélyállapot és értelmi tevékenység jár együtt. Sok aprólékos megfigyeléssel, adatgyűjtéssel, méréssel, statisztikai módszerek segítségével s többfajta lélektani vizsgálat alkalmazásával megállapították, melyek az *összetartozó tulajdonságegyüttesek.*

Ezeket az együtteseket mondjuk *típusok*nak.

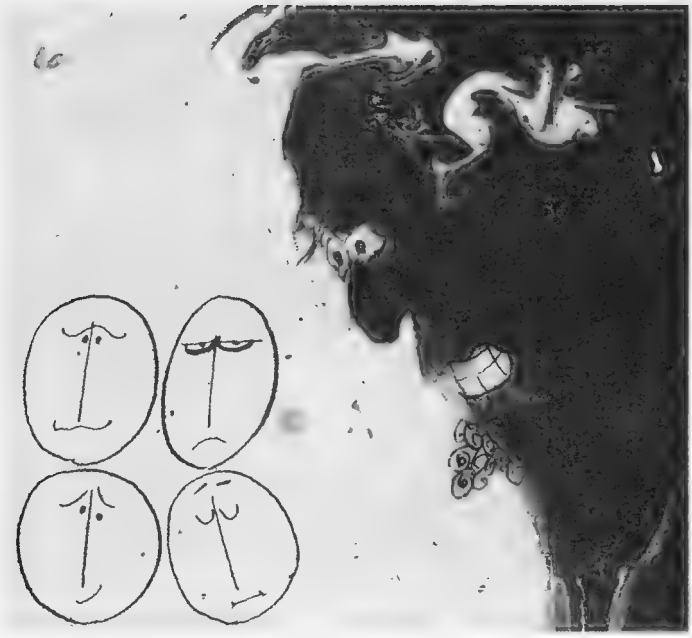
Többféle típustan van. Ezek közül néhányat hasznos lesz áttekinteni; azokat, amelyek a *gyakorlati* emberismeret gazdagításához hozzájárulhatnak.

EGY GÖRÖG BÖLCS TÍPUSTANA

Hippokratésznak hívták azt a görög bölcset, aki több mint kétezer esztendeje az első típustant megalkotta, s egy görög származású római orvos, Galenus foglalta rendszerbe. Tipológiája még ma is népszerű és ismert. Hippokratész korában a természettudomány úgy tartotta, hogy az emberi szervezetben négyféle nedv található: a vér (latinul: sanguis), a sárga epe (görögül: chole), a fekete epe (görögül: melaina-chole) és a nyálka (görögül: phlegma). Ezek a nedvek minden ember vérében és idegeiben *más-más arányban* keveredtek. Egyikben több a sárga epe, másikban a fekete epe és így tovább. Ennek alapján tehát a *vérmérsékletük* (temperamentumuk) szerint Hippokratész nyomán Galenus négy típusba csoportosította az embereket. A négy típus:

- a szangvinikus,
- a kolerikus,
- a melankolikus és
- a flegmatikus.

A *szangvinikus* ember lobbanékony, heves, indulatos, hirtelen. Gyorsan feltörnek indulatai, hamar megmérgesedik, lázas sietséggel megszeret valakit, és rajong, lelkesedik. Könnyen megharagszik. De érzelmei a szalmalánghoz hasonlítanak. Gyorsan ellobbannak. Tartós, kitartó tevékenység és érzés ritkán várható tőle. Olyan, akár az április: egyszer süt a nap, a következő percben már haragosan fúj a szél, azután megint kiderül, és nyoma sincs a rossz időnek. Könnyedén váltogatja a hangulatát is, s ez a könnyedség jellemző sokszor a mozgására is, a humorára is.



A nehézségeket, bajokat viszonylag könnyedén elviseli, szereti az új, a változatos, friss élményeket.

Értelmi életére jellemző a gyorsaság, a szellemesség, az elevenség, de ez gyakran felületességgel párosul. Jó megfigyelő – széles tudású, de ritkán mélyül el, és így ismeretei ellenére is elsikkad olykor szeme elől a lényeges.

Nagy szenvedéshez, tűréshez nincs ereje. Ha szorult helyzetéből ki akar kerülni, nem kitartó akaratával győz – ez a gyenge pontja –, hanem ügyességével.

A *kolerikus* ember is indulatos, heves. De tartósabb és mélyebb indulatok munkálnak benne, szívósabb, keményebb alkatú. A haragja veszedelmesebb, mérgessége a gyűlöletig fokozódik. Nem derül fel könnyen, mint az áprilistermészetű szangvinikus, hanem megőrzi érzéseit. Rokonszenve sem olyan gyorsan áramlik szerteszét, érzései markánsabbak, biztosabbak. Ha akadályok elé kerül, dühös. Lassabban gon-

dolkodik, mint a szangvinikus, de átfogóbban. Jól tud kombinálni. Munkájában is jellemző rá az erős akarat, a céltudatosság. Szívós, erőszakos, olykor kíméletlen, néha durva. Szenvedélyei könnyen elragadják, saját akaratának szeret érvényt szerezni.

A *melankolikus* temperamentumú ember érzékeny és bánatoskodó. Olyan, akár Füles a Mici-Mackó könyvben. Szeret csendesen visszahúzódni, általában mélyen érez, nem harcos, nem heveskedő, mint a szangvinikus vagy a kolerikus. Könnyen megbántódik, megsértődik, de ritkán adja ennek külső jeleit. Inkább magába gubódzik csendesen. Zárkózott, félénk. Töprengő, és hajlamos a borúlátásra. Ha akadályok elé kerül, kicsinyhitű, és sokszor megoldhatatlannak hiszi a problémákat.

Sokat foglalkozik önmagával.

Lassú felfogású, de gondolkodása mély, alapos. Pontos, hű az emlékezete, képzelete alkotó, gyakran művészi beállítottságú. Kemény célratörés nem jellemzi.

A *flegma* típus lassú és mackós. Nehézkesen alakulnak érzései, körülményesen bontakozik ki véleménye is, gondolata is. Nem zavarják a szangvinikus ember lobogásai, sem a kolerikus éles, nyers viharai. Nyugalmából nehezen lehet kibillenteni, csak megvan magának csendesen, kevés beszéddel. Ha lassan megkedvel vagy megutál valamit, valakit, gyakran ezt észre sem lehet rajta venni. Tartósan, hosszasan megmarad az egyszer kialakult érzelmek mellett. Ha már eljutott valamilyen álláspontra, ettől nehezen válik meg.

Higgadt, józan, kiegyensúlyozott, békés, csendes. Fantáziája szegényes. Feledékeny. Akarati életére jellemző: a lassú lomhaság, nem harcol, de a terheket jól bírja. Kényelemszerető.

E típusokról olvasva szívesen hasonlítgatjuk magunkat egyikhez-másikhoz, s azután azt kérdezzük: melyik típus a *jó*, s melyik a *rossz?* Tulajdonképpen nincs *jó* meg *rossz* típus. Az embert a maga teljességében kell megítélni, s úgy eldönteni, mit ér. Tehát motivációival, szándékaival, cselekedetei-

vel együtt; intelligenciájának, tudásának, ítéletalkotásának figyelembevételével. Lehet bármelyik típusba sorolható ember nagyon értékes, és lehet értéktelen is. Az önismeret érdekében inkább ilyen kérdésekkel kell foglalkozni, amikor már valamelyik típusba besoroltuk magunkat:

A szangvinikus mire használja fel, milyen célok érdekében a maga heves harcosságát? Könnyed, sokszor kedves természetét?

Mire fordítja a kolerikus erősebb, keményebb ütőképességű indulatait? S milyen szándékkal, milyen célokkal indulatoskodik?

A flegmatikus a lassú, de szilárdabb, kitartóbb érzéseivel milyen ügyek mellett cövekel le? Mihez köti magát?

A melankolikus érzékenysége és mély érzései is semmitmondóak csak úgy önmagukban. Kikkel, milyen ügyekkel, milyen emberi problémákkal kapcsolatban érzékeny? Ha kizárólag önmaga apró sebeit gyógyítgatja, önző kis szörnyeteg is lehet. Ha meg sajátosan érzékeny antennáival körbetapogat a környezetében, sok olyasmit felfoghat, amit a többiek észre se vesznek, és változtathat, segíthet másokon.

Hippokratész is rámutatott arra, hogy a típusok keveredhetnek egy emberen belül. Tehát például a szangvinikus és a kolerikus tulajdonságok – vagy másféle típusok tulajdonságai – együttesen is jellemezhetnek bennünket. De az *arányok* azért jellemzően megszabják temperamentumunkat.

Minden vérmérsékletnek vannak előnyös és hátrányos tulajdonságai. Olvasd el még egyszer figyelmesen jellemzőiket, s állapítsd meg: mely vonások előnyösek, melyek hátrányosak a különböző típus tulajdonságai között.

Egy (vagy több) vérmérsékleti típushoz tartozás nem teljesen örök és változtathatatlan. Csupán lehetőség és alapadottság. A lehetőség érvényesülése függ a neveléstől, az önneveléstől, a környezettől is.

Egy másik típustan megalkotója Ernst Kretschmer. Megállapította, hogy bizonyos *testalkatra* meghatározott vérmérséklet jellemző, meghatározott érzelmi élet és jellem. Három típust különböztetett meg. Testalkatuk alapján e három típus valamelyikébe sorolhatók az emberek:

– piknikus
– leptoszom (vagy aszténiás) és az
– atletikus.

Ezek a típusok alkotják a kretschmeri hármast.

A *piknikus* közepes növésű, gömbölyded figura. Tömzsi test, rövid végtagokkal, domborodó, öblös mellkassal. Könnyen pocakosodik, hízásra hajlamos. Vastag, rövid nyakán gömbölyű fej ül, arca lágy, orra húsos.

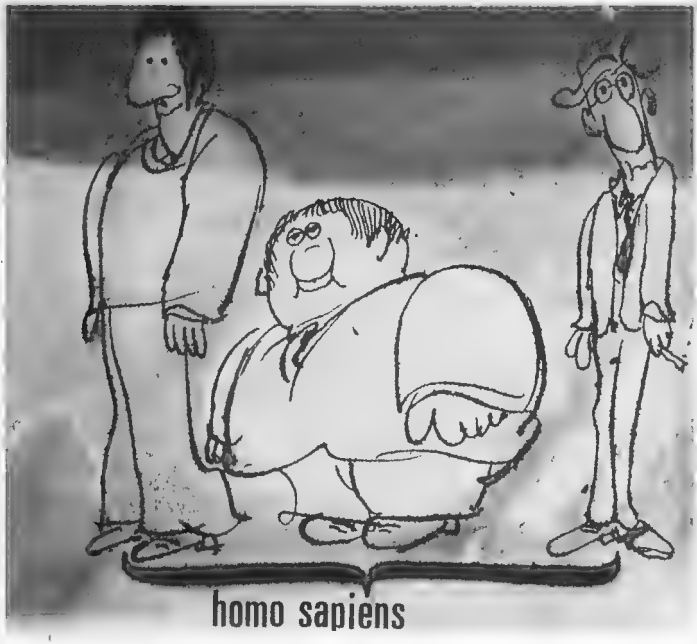
Kedélyes és megértő, legtöbbször jó humorú és derűs. Az embereket, a társaságot kedveli, szeret fecsegni, társalogni, és általában jószívű, barátságos. Jó a beleérző képessége, tud alkalmazkodni. A vele kapcsolatot kereső másikat szinte sosem utasítja el ellenségeskedve.

Mikor a világról, az életről, a másik emberről s egyebekről gondolkodik, akkor nem a csillagok közt lebeg, hanem két lábbal áll a földön. Valóságközeli, praktikus. Legtöbbször az adott helyzethez kötött a gondolkodása, s nincs sok érzéke a túlságosan elméleti, elvonatkoztatott szellemi ténykedésekhez. De ötletes a gondolataiban, és a tapasztalás útján jár.

Rendszerint örömmel és energikusan dolgozik. Fellángol és vállalkozó kedvű, ám kitartása már nem valami erős. Szeret jókat enni-inni, és nem veti meg a testi örömöt.

Olyan, mint Cervantes regényhősének, Don Quijoténak szolgája: Sancho Panza. Vidám, gömbölyű, gyakorlatias ember. Vagy mint Vörösmarty Mihály *Csongor és Tündé*jében Balga.

Oh, szalonna, oh, kenyérnap!



– így sóhajtozik, amikor csodás és égies-légies dolgok történnek körülötte. Mikor szépséges bókot akar mondani a lánynak, meglehetősen prózai a hasonlata:

Mily puhák szép karjaid,
Mint a szép fehér szalonna.

A másik kretschmeri típus a *leptoszom.* Testalkata nyúlánk. Keskeny vállú, gyenge izomzatú, csontozata karcsú, mellkasa lapos és keskeny, testsúlya kicsi. Az arca rövid, tojás formájú. Orra hosszú, álla rövid és lapos, hátracsapott a homloka.

Érzékeny, de sokszor rideg. Elkerüli a társaságot, felületes kapcsolatokat tart az emberekkel, és erősen válogat közöttük. Magáéhoz hasonló érzékeny típusú emberrel néha igen mély belső kapcsolatot épít.

A piknikus szemét és fülét rajta tartja a világon, a leptoszom ellenkezőleg él. Szeret befelé fordulni. Elméleti beállítottságú, az elvont gondolkodáshoz van érzéke, és gondolatait rendszerezi mélyen, alaposan. Akaratos, makacs, kitartó, néha még a valóság lehetőségeit is figyelmen kívül hagyja. Nehezen alkalmazkodik, kompromisszumot nem köt, és olykor kíméletlen.

Érzelmei sokszor „megbénultak", azaz hideg, érzéketlen. Néha uralomra vágyó és önző.

Óvatos, habozó, olykor különcködő, önfejű, hóbortos. Kretschmer a zseniális emberek vizsgálata során sokszor azt tapasztalta, hogy a híres természettudósok között sok a piknikus alkatú ember, a filozófusok között pedig a leptoszom.

A leptoszom ember nem olyan könnyed és alkalmazkodó, mint a piknikus. Azt írja Kretschmer, hogy a típusok megalkotásánál tulajdonképpen könnyű volt a dolga, mert a nagy irodalmi művekben az emberek alaptípusait már leírták az írók. Például Shakespeare egyik drámájában, a *Julius Caesar*ban Cassius alakja leptoszom alkat. Caesar aggodalmasan szemléli Cassiust, és azt mondja Antoniusnak:

Tedd, hogy kövér nép foglaljon körül,
És síkfejű s kik éjjel alszanak.
E Cassius ott sovány, éhes színű;
Sokat tűnődik, s ily ember veszélyes.

Antonius válasza nyugtató:

Ne féljed Caesar, nem veszélyes az.
Derék és jóérzelmü római.

Shakespeare további soraiban még alaposabban érzékelhető, hogy a kövérke piknikus bizalmat ébresztő, a sovány leptoszom nyugtalanító. Caesar szavai:

Miért nem kövérebb? Bár nem félem őt,
S mégis, ha nevemhez férne félelem,
Nem ösmerek, kit inkább kellene
Kerülnöm, mint e fonnyadt Cassiust.
Szünetlen olvas; nagy figyelmező;
Átlát az embereknek tettein.
Játéknak nem barátja, mint te vagy,
Antonius; nem hallgat muzsikát.
Ritkán mosolyg s mintegy magát csufolva
S eszét gyalázva akkor is, hogy azt
Akármi tárgy mosolyra birhatá.
Ily embernek nyugta nincs soha,
Amíg nagyobbat látnak, mint magok,
*Azért is ők igen veszélyesek.**

Kretschmer óva int attól, hogy a piknikus és a leptoszom típusok között *értékkülönbséget* tételezzünk fel. Minden típuson belül – a teljes személyiséget tekintve – lehet értékes és értéktelen az ember.

Harmadik *az atletikus* típus. Erő és tettrekészség jellemzi, akár Toldi Miklóst. Erősen fejlett a csontozata és az izomrendszere. Széles vállú, domború mellkasú, vékony derekú, keze-lába nagy, magas vagy közepes növésű.

Szófukar, kevés a fantáziája. Nem idegeskedő, mint a leptoszom, s emberi kapcsolatok teremtésében nem olyan eleven, mint a piknikus. A másokkal való kapcsolat tartásában passzív, nem kezdeményez, ő függ és tapad embertársaihoz. Nehezen tud átállni, új barátokat szerezni.

Szívósak, állhatatosak. Gondolkodásuk józan, megbízható. A költői adottság igen ritka közöttük. Tettemberek. Néha merevek és katonásak.

Ha összehasonlítjuk e három típust Hippokratész típusaival, kitűnik, hogy van valami hasonlóság a piknikus és a

* Vörösmarty Mihály fordítása

szangvinikus; a leptoszom és a melankolikus; az atletikus és a flegmatikus között.

Kretschmer tipológiája nagyon népszerű volt, s az ma is. Talán mert olyan könnyen áttekinthető, és elég egyszerű az alkalmazása.

A szakemberek azonban bírálták, s a feltárt összefüggéseket a testalkat és a temperamentum, valamint a jellem között nem tartották olyan szorosnak és általánosnak. Kretschmer statisztikája is sok kivételt mutatott, és a későbbi mérések, vizsgálatok is megcáfolták ennek a tipológiának *feltétlen* használhatóságát.

A leginkább vitatható e tipológiában, hogy megalkotója a társadalmi és az életmódbeli hatások jelentőségét szinte lebecsülte. Pedig az ember jelleme és temperamentuma nemcsak a testi adottságai miatt ilyen vagy amolyan. Ennek alakulására erősen rányomja bélyegét a szűkebb és tágabb emberi közege, életmódja is.

A KIFELÉ TEKINTŐ ÉS A BEFELÉ FIGYELŐ

C. G. Jung svájci pszichológus szerint: egy típustan kialakításához legcélszerűbb azt szemügyre venni, hogy az embernek *a külvilág* felé irányul-e a figyelme, vagy a *belső világ felé*. Az úgynevezett *extrovertált* ember a külső, az *introvertált* pedig a belső világ felé forduló.

Extrovertált típus. Az extrovertált ember jó kapcsolatot tart a külső világgal. Szereti az eseményeket. Élénken figyel, minden élményt, hatást, amit a környezete nyújt. Ügyesen alkalmazkodik a világhoz, nyílt, közlékeny, barátkozó, ötletes. Kedveli a társaságot, a társas életet. Szeretné önmagát érdekesnek beállítani, s szeret a figyelem középpontjába kerülni. Becsvágyó, néha feltűnősködő. Néha túlhajtott a barátkozásban, széles baráti kört tart – s a szélsőségesen extrovertált elhanyagolja belső világát. Gyorsan dönt, néha előbb cselekszik, s csak aztán gondolkodik.

Introvertált típus. Elmélkedő, zárkózott, szeret magányba burkolózni, visszavonulni a világ nyüzsgésétől.

Elvárja, hogy a világ alkalmazkodjon őhozzá. A tényeket, a valóságot néha alig veszi figyelembe, egyéni elgondolásait a tárgyi valóság fölé helyezi. Olyan, akár a filozófus, akinek állításai nem egyeznek a tényekkel. Mikor erre figyelmeztetik a bírálói, akkor az a válasza: annál rosszabb a tényeknek.

Viaskodó, töprengő, aggályos. Nehezen dönt, és nehezen cselekszik.

E két típus egymásnak ellentéte. Jó megoldás, ha munkatársi vagy baráti kapcsolatban két különböző típusba tartozó ember találkozik össze. Mert az extrovertált nem riad vissza a cselekvéstől, vagy az új és ismeretlen helyzettől. Kezdeményezőképes. Az introvertált viszont a megfontoltságot, a körültekintő magatartást képviselheti az ilyen párosításban.

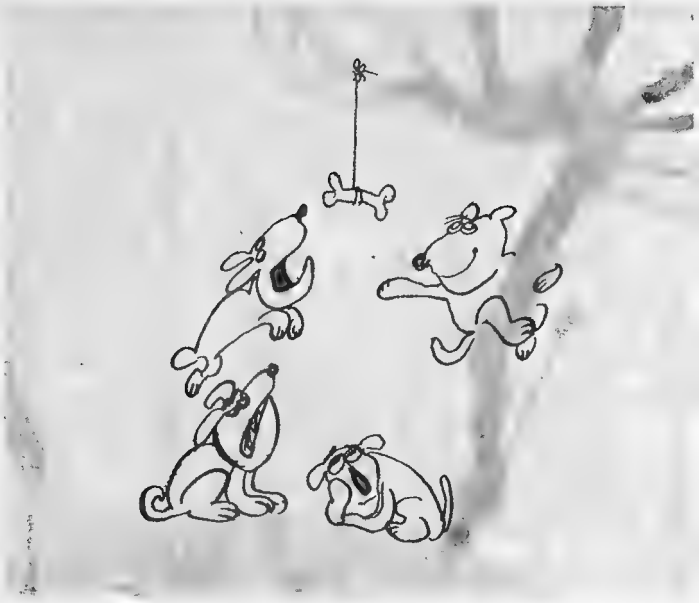
Egyetlen ember sem kizárólagosan extrovertált vagy intro-

vertált. Az extrovertáltban is él egy csökevényes introvertált, és ez fordítva is így van. Mindkét lehetőség adott, és az életkörülmények fejlesztik egyiket nagyobbá. De a külső körülmények hatása sem végtelen. Jó tudni, hogy bennünk melyik irányultság az erősebb! S ha az életünket megtervezzük (pl. pályát választunk, munkahelyet keresünk, családi életünket szervezzük), akkor tervezzük bele a magunk természetét is az elképzelésekbe. Neurotizáló, idegeket romboló huzamosan olyan életkörülmények között lenni, melyek tökéletes ellentétben vannak irányultságunkkal. Ha az introvertáltnak (aki zárkózott, nehezen dönt, aggályoskodó és a cselekvéstől riadozó) napi feladata az, hogy új emberekkel kapcsolatokat teremtsen, mindig döntsön, záporozó események között eligazodjon, nyüzsögjön, cselekedjen – ez az életmód roppantul megterheli. Viszont az extrovertált épp az ilyen életmódot kedveli. Ő szereti a változó eseményeket, a gyors cselekvést, a sok embert, s az emberi kapcsolatokban jól eligazodik, könnyen alkalmazkodik. Neki az lenne a rossz, ha csendben elmélkednie kellene, visszavonultan dolgozgatni, s mielőtt tesz valamit, tízszer meg kell fontolnia aggályos körültekintéssel. Az introvertáltnak viszont ez a könnyebb.

A két típus, az extrovertált és az introvertált, hasonlít a kretschmeri típus piknikusához és leptoszomjához. A piknikus Sancho Panza, vagy Balga: extrovertált. A külvilág áll tudatuk középpontjában. A leptoszom Cassius: introvertált. Befelé figyelő, s rosszul alkalmazkodó.

MŰVÉSZTÍPUS, GONDOLKODÓ TÍPUS

Pavlov fiziológus volt, szinte csak véletlenül kezdett foglalkozni típustannal. A feltételes reflexeket vizsgálta, és híres kutyakísérletei során megfigyelte, hogy ugyanarra a hatásra a különböző kutyák különbözőképp reagálnak. Egyikük a kísérlet alatt ingerült lesz, a másik nyugodt, a harmadik elálmosodik, a negyedik ismét másképp „válaszol" a kísérle-



tezők beavatkozásaira. A fiziológus nagy jelentőséget tulajdonított ennek a megfigyelésnek; feltételezte, hogy a kutyáknak is van „egyéniségük", és ez idegrendszeri életükkel függ össze. Lehetnek tehát különféle *idegrendszeri típusok.*

Az idegrendszer alapvető folyamatai: az izgalom és a gátlás. Pavlov a maga típustanát e két idegrendszeri folyamat jellemzőire alapozta.

Melyek a jellemzői az idegrendszeri folyamatoknak, az izgalomnak és a gátlásnak?

Az erősség, az egyensúly és a mozgékonyság.

Az izgalom és a gátlás *erőssége* alapján két ellentétes típus határozható meg: az *erős* és a *gyenge* típus. Az előbbinél erősek az izgalmi folyamatok és a gátlás folyamatai is.

Az erős típuson belül az *egyensúly* szerint újra két típus található: a *kiegyensúlyozott* és a *kiegyensúlyozatlan.*

Az erős kiegyensúlyozott típusnál az idegfolyamatok *mozgékonysága* szerint ismét megkülönbözteti az *erős-kiegyen-*

súlyozott-mozgékony és az *erős-kiegyensúlyozott-nyugodt típust*. A variálást tovább folytathatnánk, s így adódnának ki a különféle típusváltozatok. A fiziológus a sok változatból *négy főtípust* emelt ki, s úgy tartotta, ezek a magasabb rendű idegműködés *általános* típusai, minthogy állatokra, emberekre egyaránt érvényesek. A négy főtípus:

- az élénk típus
  izgalmi és gátlási folyamatok erősek, kiegyensúlyozottak, és gyorsan váltakoznak; ez a típus Hippokratész szangvinikus típusának megfelelője;
- a féktelen típus
  az erős ingereket jól elviseli idegrendszere, a gátlások háttérbe szorulnak az izgalommal szemben; harcias, ingerlékeny, agresszív hajlamú; a kolerikus típus megfelelője;
- a nyugodt típus
  az idegfolyamatok erősek, kiegyensúlyozottak, de lassan változnak; lassú, szívós; a hippokratészi flegmatikus típus megfelelője;
- a gyenge típus
  az ingerület és a gátlási folyamatai gyengék, központi idegrendszere hamar kimerül; gátlásos, félénk; megfelel a hippokratészi melankolikus típusnak.

Ezek az általános főtípusok tulajdonképpen Hippokratész vérmérsékleti típusaihoz hasonlók. A régi bölcselő tapasztalati úton alkotta meg a maga tipológiáját, Pavlov *kísérletileg igazolta* ezeket a vérmérsékleti típusokat.

Pavlov speciálisan emberi tipológiával is foglalkozott. Az általános, az állatokkal közös típusokon túl, sajátosan az emberre vonatkozó típusokat is felismert, így:

- a művész és
- a gondolkodó típusát.

E két speciálisan emberi típus megkülönböztetésében az első és a második jelzőrendszernek van jelentősége.

Az első jelzőrendszer az *érzékszervi tapasztalásból* veszi anyagát; arról tájékoztat, amit látunk, hallunk, tapintunk

stb. Tehát színekről, formákról, zörejekről, a tárgyak simaságáról és érdességéről, illatokról, ízekről, mozdulatokról és mindezek milliónyi változatáról. Ezeket az első jelzőrendszerrel „fogjuk". A *művésztípusú* embernek fejlettebb az első jelzőrendszere. Képszerűen, szemléletesen fogja fel a világot. Ez a típus teljes egészében, felaprózás, feldarabolás nélkül szeretné megragadni a valóságot. Érzelmi élete és fantáziája fejlett és élénk.

A másik típusra, *a gondolkodóra* a második jelzőrendszer fejlettsége jellemző. *A szavak, a fogalmak, a szimbólumok* képezik a második jelzőrendszer anyagát.* A gondolkodó típus hajlamosabb *az elvont és a logikus* gondolkodásra. Jól analizál, szereti részekre bontani, amit szemlél, amin gondolkodik. Érzelmi élete viszonylag szegényebb.

Senki sem tartozik vagy-vagy alapon csak a művész- vagy csak a gondolkodó típusba. Mindkét jelzőrendszer működik valamennyiünkben. Legtöbb ember úgynevezett középtípus, s nem jellegzetesen művész vagy gondolkodó. De az *arányok* – a két jelzőrendszer fejlettségének arányai – mégis jellemzőek.

* A második jelzőrendszer az elsőre épül, hiszen az első jelzőrendszerrel fogjuk fel pl. az emberi hangot, s így értjük meg a beszédet, a közölt fogalmakat stb.

Véleményt mondok róla

Az előző oldalakon hasonlítgathattuk magunkat Hippokratész típusaihoz, Kretschmer testalkat alapján felállított csoportjaihoz. Az olvasó valószínűleg kikereste magának, hogy melyik idegrendszeri típus jellemző rá és a barátaira; introvertált-e vagy extrovertált, művésztípus-e vagy gondolkodó. S ha e tipológiák alapján megállapította, hogy X extrovertált és melankolikus, a gyenge idegrendszeri típushoz sorolható és leptoszom – mindez ad egy sereg adatot a másikról. Olyan adatokat, amelyeket akár nyugodtan közölhetünk is vele, nem valószínű, hogy megsértődik miatta. Nem „taposunk bele" a lelki világába. Az emberben azonban sok minden egyéb is munkál, nemcsak az a jellemző rá, ami tipológiai hovatartozása alapján kimondható róla. Tettei, viselkedése, felfogása és általános kultúrája tovább gazdagítja a róla alkotható képet. S amikor mindezekkel együtt mondunk róla véleményt, ítéletet, s nemcsak a típustanok adatai szerint: akkor már nemritkán olyan a szavunk, mint az éles kés. Érzékeny pontokat érint. Vigyázni kell a szavunkra és az igazságra.

Van az embereknek egy csoportja – egyfajta típusa –, akik rettenetesen leegyszerűsítve, *túl kevés szempont* szerint ítélnek. Akik sem a másik embert, sem a világot nem tudják a maga összetettségében nézni. Erről a típusról még a későbbiekben szó lesz. De mielőtt megismerkedünk vele, tegyünk egy körsétát az ítéletek és előítéletek tájékán. Hibáink, jellemző botlásaink körül, amelyeket gyakran elkövetünk, miközben szeretnénk megismerni egymást.

Igazságosabbak lehetnénk ítéleteinkben, és sok későbbi csalódástól megkímélhetnénk magunkat, ha türelmesebben megfigyelnénk a másikat. Ki kellene várni azt a pillanatot,

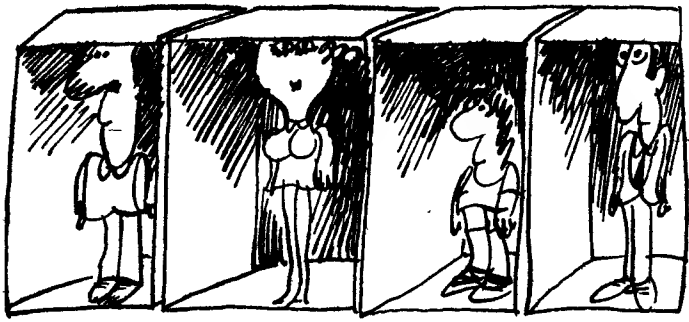
amikor már *elegendő ismeretet szereztünk róla,* s csak ekkor formálni meg a véleményünket. Különben úgy járunk, mint az alábbi történet szereplői.

Az állatkertből elszabadult egy tigris, és az őrök izgatottan nyargaltak utána. Három ember álldogált, beszélgetett éppen az utcán a napsütésben. Az egyikük megpillantotta a tigrist, és a nyugodt csevegést megszakítva, se szó, se beszéd futásnak eredt. A barátai bambán néztek utána, azután megegyeztek abban, hogy ez a „roham", ez a kiborulás tulajdonképpen várható volt. Barátjuk mostanában mintha teljesen megváltozott volna, talán idegorvoshoz kellene vinni. Ebben a percben a másik barát is megpillantotta a hosszú utca végéről egyre közelebb ügető állatot. Egy tétova mozdulat után ájultan végigvágódott a járdán.

„A tűző nap megártott neki" – gondolta a már egyedül álldogáló ember. De most a tigris a helyszínre érkezett. Barátunk felragadott egy vascsövet a mellette levő kőfal tetejéről (egy új ház épült az utcában), és hátát a falnak vetve, felkészült a védekezésre. A jámbor hangulatban levő tigris nem támadott ugyan, de a fal másik oldalán dolgozó munkások – akik semmit sem láttak az eseményekből – kiabálni kezdtek: „Lopják a csöveket! Fogják meg a tolvajt!"

Az egyik embert idegbetegnek, a másikat gyenge szervezetűnek, a harmadikat tolvajnak mondta hirtelen a környezete. Csupa pontatlan ítélet. Ám ha valaki az emeletes ház ablakából figyel, és az események *minden mozzanatát* ismeri, tárgyilagosan vélekedhet mindhárom ember viselkedéséről.

Sokszor mondunk elhamarkodott ítéletet egymásról. Egyetlen benyomás, nagyon kevés adat birtokában elképesztő felelőtlenséggel, túl merészen kijelentjük: „Ó, ismerem ezt az embert, ilyen és ilyen meg amolyan..." S már be is tettük új ismerősünket egy skatulyába. Talán sose szabadul ki onnan. Még akkor se, ha később, egy másik alkalommal az első benyomásokkal épp ellentétesen cselekszik, viselkedik.



FÉNYUDVAR

Az emberek megítélésében elkövetett másik jellemző hibánk a *halo*jelenségből fakad. Ez a kifejezés a csillagászatból származik. A Nap és a Hold körül levő fényudvart mondják *halónak*. Az igazságos vélemény kialakulását sokszor megzavarja az, hogy a másik ember egy uralkodó, feltűnő tulajdonsága úgy eltakarja az összes többi tulajdonságát, akár az égitesteket a fényudvar.

Új ismerősünk belép a szobába. Valami szembetűnő tulajdonsága van. Csodálatos alakja, divatos, szép ruhája, rendkívül kellemes a megjelenése. Ez elbűvöl bennünket, és nem veszünk észre belőle sem többet, sem mást. Pedig lehet, hogy jó külleménél vannak még értékesebb tulajdonságai, s nem ez az egyetlen vonás, amire érdemes figyelni. Az is lehet, hogy rémséges belső vonásokkal rendelkezik, s a jó megjelenés ellenére sem érdemli érdeklődésünket. Más esetben meg a kellemetlen modor, a rossz megjelenés takarhatja el a kedvező belső vonásokat.

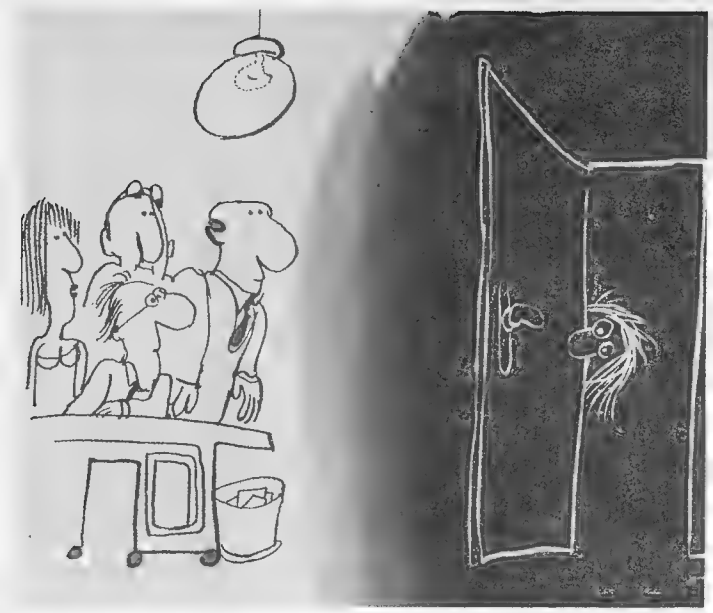
Nem csupán külső tulajdonságok szolgálnak *halóként*. Megismerünk a másik felfogásából, világnézetéből egy-egy szeletet, s merész fantáziával hirtelen következtetünk ebből az egész emberre. Egyoldalúan, kevés adat alapján, lusta aggyal kikerekítjük magunknak a másik belső képét, és bedugjuk a fiókba... beskatulyázzuk.

Szinte törvényszerű ez a „fényudvarjelenség", s tudni kell róla. Azért is, hogy ne takarja el előlünk a másikat, és megismerhessük valóságos képét. Ha erre nincs mód, akkor inkább ne mondjunk róla gyors és felületes véleményt – amely legtöbbször igazságtalan lesz.

De tudni kell erről önmagunk érdekében is. A másik emberben, legyen az egy új tanár, munkaadó, felnőtt vagy fiatal ismerős, éppúgy munkálkodik a „halojelenség", mint mibennünk. Engedjük a jó tulajdonságainkat érvényesülni szándékosan is. Nem az öndicsérésre, a feltűnő előtérbe nyomakodásra gondolok, ezek különben sem jó tulajdonságok. Hanem arra, hogy sok fiatal – mert járatlan még a viselkedés, a modor világában – zavarában gyakran lehetetlen, szertelen, bohóckodó, bizalmaskodó; máskor nyers, pökhendi, felvágó, lezserkedő, affektáló, nagyképű – noha talán nem is ez az igazi valója. Fellengzősködik, okoskodik sok kedves és jámbor gyerek, s aztán csodálkozik, hogy őt mennyire félreismerik az emberek. Az iskolában mindjárt év elején rossz jegyeket szerez, felborítja egyszer-kétszer az iskolai fegyelmet, s méltatlankodik ha a rosszak skatulyájába teszik a tanárok. Sajnos ezzel számolni kell. *Egy-egy markáns, feltűnő szereplésünk, tettünk olyan fényudvart von körénk, amelyen nehéz áttörni, és nehéz a másik dobozba átvándorolni.*

Különösen az *első benyomás* hatása óriási. Kár berzenkedni ellene, mint a beskatulyázás ellen is. Inkább ügyelni kell arra, hogy jó legyen az első hatás, amit egy új körben, egy új osztályban vagy egy új ismerőssel való találkozáskor kiváltunk. A visszafogott, kicsit tartózkodó modor, a kevés beszéd a legalkalmasabb külső magatartás ilyenkor. Az őszinte érdeklődés a másik mondandója iránt, néhány kérdés olyan témában, amelyről a másik feltehetően szívesen beszél, megtörheti a kínos hallgatást.

Maradj háttérben, ha zavarban vagy! Lassan, ha már feloldódtál, akkor kezdheted a közeledést, a magad mondandóit. Vonatkozik ez arra is, mikor hivatalos helyiségbe lépsz, vagy egy társaságba, üzletbe vagy egy új iskolába. A jó szí-



nész is, amikor belép a színpadra, „nullpont"-ról indít. Az indulatokat nem magas hőfokkal, nem szertelenül robbantja a nézőtér nyakába, hanem egy csendesebb hangulati fennsíkról emelkedik a szélesebb érzelmek, gondolatok felé. Vagy a magasugró: lelapul a léc előtt, s azután rugaszkodik el, fel a léc fölé. „Csak" ezt a visszafogottságot, szerény nyugalmat, a viselkedés nullpontját kell megtanulni, hogy ne rontsa el az ember saját helyzetét már az első percben.

A ROKONSZENV ÉS AZ ELLENSZENV ELVAKÍTHAT

Véleményeink, ítéleteink kialakításakor az *ellenszenv* és a *rokonszenv* egyaránt elvakíthat bennünket. Az egyik alsó tagozatos osztályban egy iskolai kísérletben különféle pszichológiai eljárásokkal megállapították, hogy kik az osztály legkedveltebb tanulói, és kik azok, akiket nem szeretnek a

többiek. Ezután egy csoportot alkottak a kedvelt és egy másik csoportot a nem kedvelt gyerekekből. Mindkét csoportnak betanítottak egy-egy énekes-táncos játékot. De a nem kedvelt gyerekekből álló csoportnak sokkal szebbet, változatosabbat, érdekesebbet, s az ő játékuk begyakorlására több időt, több gondot is fordítottak a pedagógusok. Mikor már jól tudták a produkciót, akkor bemutatták az egész osztálynak, s az osztály szavazott: melyik csoport játékos gyakorlata volt a szebb, sikerültebb. Az osztály tagjai nem a jobb produkcióra szavaztak, hanem az a játékos gyakorlat tetszett nekik, amelyikben a kedvelt osztálytársak szerepeltek.

Ilyen nyers igazságtalansággal, a tárgyilagosságtól elrugaszkodottan ítélni sajnos nemcsak a kisgyerekek szoktak. Az ő téves ítéletük még érthető s menthető. Az érzelmek alapján ítélnek, nehezen tudják elválasztani a produkciót attól a személytől, aki bemutatja. Számukra összemosódik a személy és a tett; akit szeretnek, attól mindent szívesebben elfogadnak, többre értékelnek.

Kamaszkorban, ifjú- és felnőttkorban az ítélőképesség már fejlettebb, a tárgyilagos véleményalkotásra elegendő tudáskészlet áll rendelkezésünkre. Ennek ellenére sokszor ítélünk szubjektív* módon.

Nem azokról beszélünk most, akik akarattal igazságtalanok, akik például a játékban vagy a sportban csalnak, hogy kedvenceiket jogtalan előnyhöz juttassák. Ez egyszerűen jellemtelenség, hazug magatartás, hazug szó és tett. Hanem azokról, akik igazságosak lennének szándékaik szerint, de apró tudatlanságok miatt mégis hibásan ítélnek.

A tárgyilagos, az igazságos véleményalkotáshoz már az is hozzásegíthet, ha tudunk arról, hogy a „halojelenség" létezik, hogy egy domináns jelenség elvakíthat bennünket, és hatására egyoldalúan ítélünk. Továbbá az is segít, ha alaposan emlékezetünkbe vésszük: a szeretett vagy a nem kedvelt személy

* A szubjektív véleménymondó a saját érzelmei és szempontjai szerint ítél, s nem a valóságnak megfelelő tárgyilagossággal

megítélésében az érzelmek könnyen eltérítenek bennünket a tárgyilagosságtól.

Az ellenszenves ember jó és értékes tulajdonságait néha olyan nehéz elismerni. Mégis sportszerűtlen dolog lekicsinyelni, ami benne jó, s eltagadni tőle,ami valójában megilleti.

Ha számolunk ezekkel, akkor már van remény arra, hogy az esetek jó részében ki tudjuk kerülni a buktatókat: az egy szempontú véleménymondást és az egyéni érzelmek túlzott hatását.

Vajon te hogyan mondasz ítéletet a másikról? Az emberek fényudvara nagyon elvakít? Sokféle tulajdonságukat is meg tudod figyelni, s az egész emberről formálsz ítéletet? Nagyon befolyásolnak az érzelmek?

Ha szeretünk valakit, sokszor szívesen megértjük hibáit, elnézzük gyengeségeit, elítélendő tetteit, néha még észre sem vesszük ezeket. *Megérteni* valakit (amikor mérgében, szomo-

rúságában vagy valami egyéb okból rosszat tesz) *más, mint egyetérteni* vele. A drámák, a tragédiák hőseit megértjük akkor is, amikor rémségekbe keverednek, még ölnek is, mint Hamlet; elpusztítják önmagukat, mint Rómeó és Júlia. A jó író zsenialitása épp az, hogy a tőlünk távolálló tetteket is érthetővé teszi számunkra, és a dráma hősét sokszor rémséges tette ellenére is megszeretteti velünk. Meg kell érteni a másikat, azaz tudni: milyen indítékok alapján viselkedik hibásan, milyen külső körülmények és belső hajtóerők miatt alakultak ki rossz tulajdonságai. De nem szabad mindenben *egyet* is *érteni* vele, helyeselni neki, eltakarni előle saját komiszságát, gyatra tulajdonságait. Ha a barátod elől elhazudod, letagadod rossz tulajdonságait, többet ártasz neki, mint az ellenségei!

VANNAK ELŐÍTÉLETEID?

Van az ítélet megformálásának egy lehetetlenül ostoba módja. Amikor a másik személyiséget körül se tapogatjuk gondolatainkkal, hanem egy előre elkészített skatulyába beledobjuk. A skatulyára az van ráírva: *előítélet*. Tehát nem is véleményformálásról van szó valójában. Az előítéletes véleménymondó nem bajlódik azzal, hogy valakiről adatot gyűjtsön magának, hogy megpróbálja őt teljes emberségében meglátni, értékeit, gyengeségeit, motivációit, körülményeit és képességeit észrevenni. Egyszerűen elfogad másoktól egy summázott véleményt, például ilyeneket:

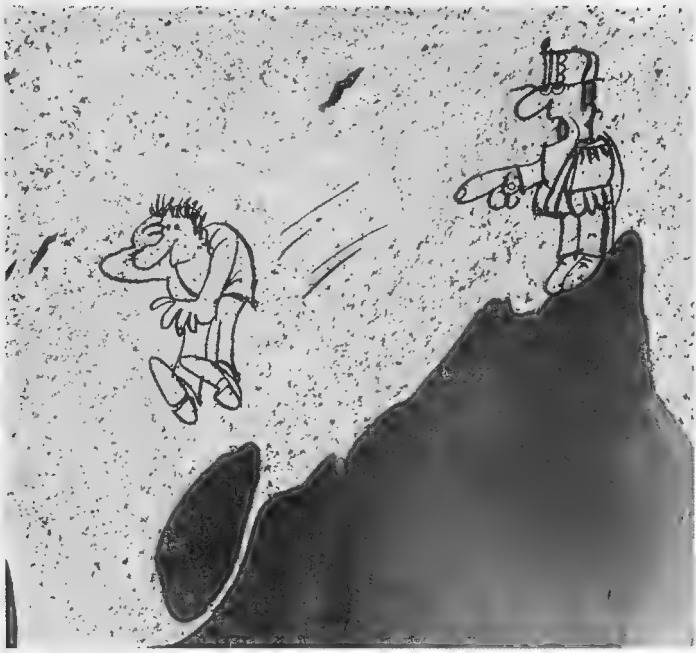
- aki színészi pályára megy, az rendszerint laza erkölcsű,
  vagy:
- a cigányok valamennyien lusták és lopnak,
  vagy:
- a parasztember kapzsi.

Ilyen s ezekhez hasonló kis előre gyártott mondatok vannak az előítélet-skatulyára írva. Azután ha az előítéletes ember megismer egy cigányt, azonnal „tudja", hogy ez lusta is

és lop is; „tudja", hogy a színész a magánéletében kicsapongó, a parasztember „természetesen" kapzsi. Az előítéletes ember szeme előtt feketén-fehéren tízszer vagy ötvenszer bebizonyosodhat, hogy

– színész ismerőse nem laza erkölcsű,
– cigány ismerőse dolgos és tisztakezű,
– paraszt ismerőse meg önzetlenül nagyvonalú,

ő nem hisz még a maga szemének se. Saját előítéletét megtette a másik ember uralkodó, domináns tulajdonságává. Ráakasztotta, akár egy óriási címkét. Ez a címke eltakarja előle a valóságot is. Lehet a másik bármilyen, az előítéletes ember csak a ráaggatott feliratot látja, s ennek alapján már be is dugta a dobozba. Ez a mozdulat nem kíván agytornát, míg a másik ember alapos megismerése igen. Joggal feltételezhetjük az előítéletes emberről a korlátoltságot és a merev, rugalmatlan szellemet. Nem néz a dolgok mögé, és nem tud



sok szempont alapján önálló ítéletet alkotni. Lehet, hogy képességei, lehet, hogy szellemi renyhesége akadályozza ebben. Inkább átveszi papagáj módra, amit valakitől hallott, s ekként vélekedik maga is.

Addig nincs baj, amíg csupán olyan ártatlan előítéleteink vannak, hogy például a galamb szelíd állat, a róka meg ravasz, a hal halvérű. Igaz ugyan, hogy ezek az állítások sem igazak! Az állatok életét alaposan megfigyelő kutatók a fenti állításoknak épp az ellenkezőjét tapasztalták. A róka a kutyához és a farkashoz hasonlítva, meglehetősen buta állat. A galamb saját fajtestvérét, ha ellenséges viszony alakul ki közöttük, halálra csipkedi. (Feltéve ha módja van erre. Mert a szabad életben el tud menekülni a gyengébb galamb az erősebb elől. S megússza a vitát egy-két karcolással. De tragikus lehet a helyzete rabságban, a ketrecben, ahonnan nem tud kirepülni és elmenekülni a haragosa elől.) Véres marakodás két haragvó farkas közt is lehet. Csakhogy a bölcs természet szociális gátlást épített a vérengző ragadozóba. Ha fajtestvérét leteperte az egyik, s a halálos harapást (a nyak ütőerénél) már megadhatná neki, biztosak lehetünk abban, hogy a győztes *nem fog harapni*. A megfigyelők szerint, ha a vesztes állat felvesz *egy bizonyos* pózt, azaz megadóan odanyújtja nyakát a támadónak (amit verekedés közben a legjobban óvott tőle) – akkor a másikban bekapcsolódik a gátlás. Egyszerűen *nem tud* harapni, pedig szeretne. Ha ez a szociális gátlás nem élne a farkasokban, nagy pusztítást végeznének saját társaik közt, hiszen veszedelmes fegyverük, a foguk alkalmas a gyilkolásra. A „szelíd" galambokban nincs szociális gátlás, hiszen a csőrük nem ilyen veszedelmes eszköz, s gyorsan el tudnak repülni egymás közeléből; s így, ha természetes környezetükben élnek, nincs erre szükségük.

Sokszor tehát ezek a mindennapos állítások – a galamb szelídségéről, a róka ravaszságáról, a farkas vérengző természetéről s egyebekről – is hamisak. De ezek a tájékozatlanságok mint előítéletek nem zavarják meg társadalmi létezésünket. Torz ismereteink nem mérgezik meg az *Előítélet* című

dobozba bedugott farkashoz, galambhoz, rókához való kapcsolatunkat, hiszen csak a könyvek lapjain vagy az állatkertben találkozunk velük. Ha valaki állatszelídítőnek megy vagy állatlélektannal akar foglalkozni, akkor az első stúdiumok alatt úgyis megtanulja, hogy *hibás* sablonokban gondolkodott az állatok természetéről. Tájékozódik, és helyes véleményt alkot róluk.

De *ha emberekről ítélünk, nem ilyen ártatlan dolog a tájékozatlanság és a butaság.* (Az előítéletnek nemritkán ez a kettő a melegágya!)

Francia és magyar gyerekekkel végeztek vizsgálatot pszichológusok a faji előítélettel kapcsolatban. A különféle, más népcsoporthoz tartozó embereket (pl. négereket, indiánokat, cigányokat, kínaiakat) kellett egy skálán elhelyezniük a kísérleti személyeknek; azaz arra kellett válaszolniuk, elfogadnák-e őket

- családtagnak
- személyes jó barátnak
- szomszédnak
- munkatársnak
- turistának a maguk országába
- nem fogadnák el semmilyen vonatkozásban.

A „családtag" – a legközelebbi társadalmi kapcsolat; a listán utolsóként szereplő „nem fogadná el" a legtávolabbi. Az, hogy a válaszoló milyen „messzire", „távolra" tolja önmagától azt, aki „más" (jelen esetben más népcsoport), jelzi többé-kevésbé előítéletes beállítódását. A kapott válaszok alapján *bizonyos mértékig* következtetni lehetett a kísérleti személyek más csoportokkal kapcsolatos előítéletére. S ebben a vizsgálatban a magyar gyerekek sajnos vereséget szenvedtek.

A vizsgálat a tényt rögzíti csak, s magyarázatot adni én sem tudok az itt felbukkanó miértre. Csak kérdéseket fogalmazhatunk meg magunknak ezzel kapcsolatban, s tűnődhetünk rajtuk önismeretünk, *társadalmi önismeretünk* érdekében.

Mi lehet az oka, hogy egy népcsoportot (pl. a cigányokat) nagy társadalmi távolságban tartja magától a megkérdezett magyar gyerek? Azért, mert közülük sokan szegényebbek? Mert műveletlenebbek? Mert szakképzetlenebbek? S ha ez így van, hogyan tudna ezen segíteni a társadalom? Segíti-e a társadalom a beilleszkedésben ezt a népcsoportot?

Az egyén a saját magatartásával hogyan segíthetné őket? Mert az előítélettel nem. De akkor hogyan?

A francia gyerekek miért szerepeltek jobban az előítélet-vizsgálatban? Talán megszokták azt, hogy sokféle néphez tartozó ember él a környezetükben?

Van-e jelentősége annak, hogy *más* volt a történelmük, s így *korábban* mondták ki ott a „Liberté, Égalité, Fraternité"*

* „Szabadság, egyenlőség, testvériség" – a nagy francia forradalom jelszava volt; később átvették ezt a jelszót a polgári forradalmak, így az 1848–49-es magyar forradalom és szabadságharc is

jelszót. Nem a jelszó, hanem az a *szellem* és a *szemlélet*, amit a jelszó képvisel, az a fontos! Ez az „egyenlőség-testvériség" szemlélet nem örökölhető úgy, mint az arc formája, a haj színe és a termet. De a környezet mégis átörökítheti a magatartásával, a szokásaival, az íratlan szabályaival, a hagyományaival. Tehát nem biológiai úton, hanem a társadalmi, a környezeti hatásokon át.

EGY KÍSÉRLET

Az előítéletes ember mereven gondolkodik arról, amivel kapcsolatban előítéletei vannak. Türelmetlenül reagál, ha véleményének megváltoztatására akarják rábírni.

Kísérleteket végeztek arra vonatkozóan, hogy ha *aktívan* és *alkotó módon* foglalkozunk a szokatlan és újszerű dolgokkal, akkor csökken-e az idegenkedés attól, ami más, mint a már elfogadott. Csökken-e az elutasító, türelmetlen viselkedés?

Általános iskolás gyerekek azt a feladatot kapták, hogy színes folyóiratokból vágjanak ki képeket, és azokból új képeket variáljanak. Például egy arcot úgy lehet elváltoztatni, ha egy másik képből kivágott orrot vagy szemet ragasztanak rá. Kezdetben nagy vidámságot és felfordulást okozott egy-egy mókás képkombináció létrehozása. Például mikor az ismert színész fejét ráragasztották egy macska törzsére stb. A több napos munkálkodás alatt arra biztatták a gyerekeket, hogy ne csak ilyen vicces dolgokat csináljanak, hanem gazdag és változatos montázsokat állítsanak össze. Hamarosan természetes lett a feladat végrehajtása, és nagy érdeklődéssel montíroztak újszerűbbnél újszerűbb dolgokat a gyerekek.

A képkivágó-montírozó játékos feladatok megkezdése előtt, az első napon minden gyerek kérdőívet töltött ki. Ezen olyan kérdések szerepeltek, amelyek válaszaiból (bizonyos mértékig) következtetni lehetett a kísérleti személyek előítéletes személyiségvonásaira. Például arra, hogy türelmetlenül

elveti, ami szokatlan, és bőszen helyesel arra, amit mások is úgy tartanak jónak. Többek között ilyen kérdések voltak a kérdőíven:

- Sok modern művészt inkább a bolondokházába csuknék, mintsem hagyjam, hogy őrült tevékenységét tovább űzze.
- Ha valaki betörő, akkor már elképzelhetetlen, hogy jó tulajdonságokkal rendelkezzék!
- Értelmetlen dolog olyan képet festeni, amely nem hűen ábrázolja a valóságot. (Mint azt sok modern festő teszi.)

Ezeket és az ezekhez hasonló többi állítást a gyerekek elolvasták, és el kellett dönteniük, hogy az állítás vajon igaz-e vagy nem, és miért. Ha nem tudták eldönteni, akkor kérdőjelet tehettek az állítás mellé.

Ugyanezt a kérdőívet ki kellett tölteniük akkor is, amikor a tizenkét napig tartó feladatot, az újszerű képek alkotását befejezték.

Történt-e változás a gyerekek szemléletében? Hatott-e gondolkodásukra valamelyest az, hogy majdnem két héten át *aktívan, alkotó módon újszerű* feladatokat oldottak meg? A vizsgálat eredménye szerint minden kérdésre *türelmesebb és árnyaltabb feleletet adtak!* Pedig a gyerekeknek sem a vizsgálat előtt, sem alatt nem beszéltek a modern művészetekről, sem azok újszerűségéről, sem arról, hogy a montázsjátéknak és a modern művészeteknek bizonyos közük lehet egymáshoz.

VÁLTOZÁS, VÁLTOZÁS

A gyerekek *aktív módon, alkotó magatartással* tevékenykedtek, így hozták létre az új és érdekes produkciókat. Az egész játékos feladatsorozatban az a legérdekesebb, hogy közben a gyerekeknek nemcsak a *képi látásmódjuk* lett rugalmasabb és fejlettebb. Nemcsak új és még újabb képeket tudtak alkotni, hanem áttevődött ez a rugalmasság az ítéletalkotásukra

is. A kérdőív állításait is merték változatosabban „látni" - és árnyaltabban megítélni. Szellemük rugalmasságát *átvitték* (transzferálták) egy másik területre is.

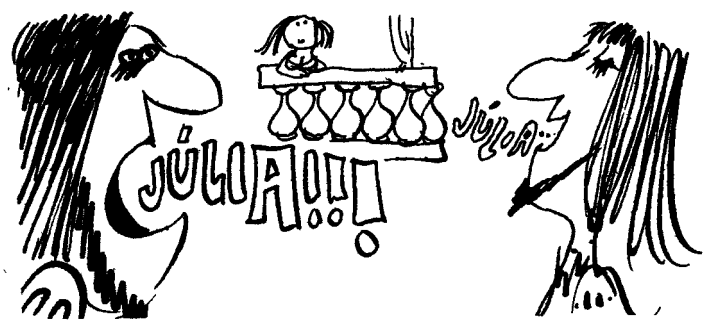
Transzferál latin eredetű szó, annyit jelent: átvisz, áthelyez. A *transzfer* a tanulás folyamatában törvényszerű jelenség, és a lélektan sokat foglalkozik vele. Lényege: egy adott feladat megtanulása hat a következő feladat megtanulására, és azt *vagy segíti, vagy gátolja.* Például ha valaki megtanult kosárlabdázni, akkor később sokkal könnyebben megtanulja a kézilabdázást is. Itt *pozitív* transzferhatás történt, mert a kosárlabdázás közben szerzett ismeretek megkönnyítették a kézilabdázás elsajátítását. Ugyanez a pozitív transzferhatás érvényesül például a jégtáncban vagy a műkorcsolyázásban, amikor a korábban balettet tanult gyerekek a balett szép mozgását átviszik a korcsolyagyakorlataikba. Példa a *negatív* transzferre: ha valaki a balett mozgásanyagát begyakorolta, és később a kosárlabdát tanulja, akkor nehezebben sajátítja el e labdajátékhoz szükséges lazább, lezserebb mozgást, a mackós testtartást, mint az, aki soha nem tanulta a balett spicceit, feszes lábnyújtásait stb. Itt a korábban megtanult anyag *gátolta* a későbbi anyag megtanulását. Ez is transzferhatás, de ez a negatív transzfer.

Az *alkotó* elsajátítás tulajdonképpen nagyszerű dolog. Sokkal jobb, érdekesebb úgy tanulni, hogy közben fontolóra veszünk ilyeneket: igaz ez? nem igaz? hol hallottam, láttam már hasonlót vagy ennek ellentmondót? – s közben kibővítjük és a magunk egyéni ismereteivel, meggyőződéseivel is megalkotjuk, amit tanulunk. Érdekesebb ez, mint csak ismételgetni, utánozni (reprodukálni), amit hallunk, látunk – anélkül, hogy magunkat „hozzátennénk" az új ismerethez. Itt nemcsak az iskolai lecketanulásról beszélünk, hanem sokkal *szélesebben* értelmezzük magát a tanulást. Igaz, hogy van, amit szóról szóra kell megtanulni – például a verset, s nem tehetünk hozzá kedvünk szerint egy sort sem, de még egy szót, egy hangot sem. Ilyenkor az *alkotó, aktív elsajátítás* nem lehet jelen?

Valóban nem tehetünk hozzá önmagunkból semmit a költő mondandójához? De igen. Szó szerint megtanulni valamit, ez is feladat – ám bizonyos határig erre a jól idomított papagáj is képes. Alkotó módon megismerni valamint csak az ember tud. Aki közben felülvizsgálja, hogy egyetért-e, szereti-e, akarja-e azt a hangulatot, világnézetet, gondolatot, amit a vers sugalmaz, vagy nem. És miért igen? Miért nem? Bár saját szavainkból nem tettünk hozzá semmit a vershez, csupán újramondtuk, ismételtük, mégis hozzáadjuk érzelmeinket, hitünket, gondolatainkat. Egyetértünk a verssel, vagy sem. A jó versmondók érzékeltetni is tudják a hallgatósággal mindazt, amit felfedeztek a versben. Bemutatják, ami a szó szerint megtanult vers szavai, mondatai *mögött* van; amit a költő hisz és vall. Színezi előadásukat az is, amit saját meggyőződésükből visznek a versbe. Hasonlóképpen a drámákban, a színdarabokban: a színészek szó szerint mondják ugyan a szöveget – de saját személyiségükkel (és nemcsak külső megjelenésükkel meg a hangjukkal) is újrateremtik az alakot. Ezért van az, hogy pl. Shakespeare Júliáját vagy Rómeóját, ahány színész eljátszotta, mind másképp és másképp állította színpadra. Az egyik színész Rómeója lágy és kedves szerelmes, a másiké morc és hisztérikus. Az egyik színésznő Júliája kislányos, a másiké játékos, szelíd, a harmadiké kihívóbb, harsányabb stb.

Aktív, alkotó magatartással jó szemlélni és tanulni mindent: legyen az egy új műszer, a magnetofon kezelése, egy vegyi folyamat megismerése, bármi.

A pszichológusok sok mindent felsorolnak annak megokolására, miért kell erre a tanulási módra szoktatni magunkat. Nemcsak azért, mert így érdekesebb és kellemesebb tanulni. Az érvek közül említsük meg csupán az információrobbanást. Ezzel a kifejezéssel jelzik, hogy korunkban olyan tömöntelen ismeret zúdul (tévé, rádió, újságok, könyvek stb.) az emberre, hogy a tájékozódás is rettenetesen nehéz, meg a továbbhaladás is.



Valamikor az 1700-as esztendőkben Losonczi Hányoki István hazatérve az utrechti egyetemről, átvette a nagykőrösi református iskola vezetését, és itt tanított. Nyugalomba vonulásakor megírta a *Hármas kis tükör* című tankönyvet. (Az elnevezés onnan származik, hogy a könyv első része a *Szent História,* ez tartalmazta a bibliai történeteket; második része Magyarország történeti és földrajzi adatait közölte versbe foglalva; a harmadik meg Erdélyországgal foglalkozott.) Nos, a könyvecskét 1771-ben adták ki először és 1868-ban legutóljára. Azaz legalább *száz esztendőn keresztül tanultak belőle a diákok,* s feltételezhetjük, hogy a könyv tartalma abban a korban száz esztendő alatt nem avult el!

Hol vagyunk már ettől! Ugyan hogy lehetne ma korunkhoz illeszkedő tájékozódást szerezni azokból a tankönyvekből, amelyeket száz esztendővel ezelőtt forgattak az iskolás gyerekek! E században robbanásszerűen halmozódik az ismeretanyag. Eltemet bennünket a sok ismeret, akár a lavina a bátor, ám néha könnyelmű turistát. És hiába a bátorság – csupán a kurázsi magában nem segít sem kikerülni, sem legyőzni a veszélyeket. Márpedig ha elveszünk az ismeretek áradatában, ez pszichológiai értelemben is gyötrelmes dolog. Például ha folytonosan tapasztaljuk, milyen tudatlanok vagyunk, egyikünk elgyávul, félszegen lemond a környezet és a világ megismeréséről – s a lavina máris eltemette – vége! Másikunk nagyképű lesz, mindig úgy tesz, mint aki roppantul érti a világot, félművelt okoskodásával nevetséges lesz és

szánalmas. A harmadik is elbizonytalanodik belülről, de erőszakosan ragaszkodik ahhoz, amit alaposan leegyszerűsítve megértett, s elvet minden újat.

Vajon nem vagyunk-e mi is ilyenek? A legrosszabb lenne ebben a bezártság. Az, hogy a világ érdekes és *folyton változó* dolgait, eseményeit csak szűk kis kulcslyukon szemlélhetnénk. A tekintély, az előítélet, a dogmák kulcslyukán. Csak ezeken a kicsi nyílásokon engednénk magunkhoz mindent, s közben a bent levő, sokszor idejétmúlt, kidobni való kacatokhoz is túlságosan ragaszkodnánk.

Mi magunk is és körülöttünk minden folytonosan változik. „Egyetlen maradandó van a világon: a változás!" – így mondta az ókori bölcs.

Erre az egyetlen maradandóra, a változásra kell berendezkednie az embernek. Érzékenyen kellene figyelni arra: milyen sokféle, sokszínű akár egyetlen ember is. Amit ma megállapítottunk róla, lehet, hogy holnap módosítanunk kell, mert holnapra már jobban megismertük, vagy mert valóban valami változás történt a személyiségében.

Tehát a valósághű *megismerést*, a pontos, igazságos ítéletet jobban megközelítheti, aki türelmesen megfigyeli a szokatlant, az idegent, a másfélét, és nyitva tartja értelmi-érzelmi kapuját a változásra.

Tartalom

A SZERZŐ ELŐSZAVA 5

AZ ÖSZTÖNÖK RABSÁGÁBAN
Mókusok, darazsak, madarak 11
Amikor indul a program 14
Zűrzavar az automatában 17
A bölcsőszájú apa 18

TANULÁS = VÁLTOZÁS
A változni tudás képessége nagy dolog! 25
Véletlen tanulás és a tükrök 29
Plútó meg a többiek 31
Furcsa kapcsolatok 35
Kismajmok és nagy majmok 37

VISSZAFEJLŐDÉS NYERESÉGGEL
„Ön rokona a majomnak?" 49
Embergyerekek és az érzelmi mozgatók 52
Pillantás a bűnözőkre és a deviánsokra 57

A NAGY KÖZPONT
A spekulációtól a műszeres vizsgálatig 65
Ismét az állatokról 68
Tizenötmilliárd dolgozó a nagy központban 75
Pihenés, alvás, álom 78
Lehet-e tanulni alvás közben? 83
Bölcsebb a reggel, mint az este 85
Mennyit aludjunk? 87

A KÜLVILÁG HATÁSA ÉS ÉN
Tudunk-e bánni a prizmával? 93
Mikor kezdjük – meddig tegyük? 98
Elkerülhetetlen kísérőnk: a szorongás 100
Mi az eredete 102

Kitérő a konfliktusra 104
További okok 108
Jó és rossz megoldások 114
Én ő vagyok 117
Visszaesés 121
Elpusztítom az akadályt! 126
Segítség! Figyeljetek rám! 130
Rokonszenvvadászok 133
„Látom a szemében" 136
Ne figyelj bárkire! 139

HAJTÓERŐK
Tarkabarka indítékok 149
Te miért tanulsz? 150
A társas viselkedés hajtóerői 153
Függés és uralom 154
Embereket akarunk! 165
Ó! A szerelem... 170
Hiúság – nyafogás – fegyelmezetlenség 177
Lányok-fiúk egyenrangúsága a szerelemben 182

EMBERTÍPUSOK
Rendet kellene teremteni 199
Egy görög bölcs típustana 200
Balga – Cassius – és Toldi 204
A kifelé tekintő és a befelé figyelő 208
Művésztípus, gondolkodó típus 210

VÉLEMÉNYT MONDOK RÓLA
Ne ítélj kevés adat alapján 217
Fényudvar 219
A rokonszenv és az ellenszenv elvakíthat 221
Vannak előítéleteid? 224
Egy kísérlet 229
Változás, változás 230

Az „Iránytű" sorozatban megjelent:

GECSE GUSZTÁV

KÉRDÉSEK A VALLÁSRÓL

Mik voltak a „hallgatás tornyai"? Milyen célt szolgálnak a templomi harangok? Mi a lélekvándorlás? Hogyan írja le a Biblia a világ teremtését? Milyen volt az őskeresztények istentisztelete? Milyen szerepet tölt be a vallás napjainkban?

Mutatóba néhány a sok száz kérdés közül, amelyekre választ ad Gecse Gusztáv könyve. S a válaszok nyomán a serdülőkorú olvasó előtt kibontakozik a vallás keletkezése, sok évezredes története – múltja és jelene. Hasznos kalauz ez a könyv ifjúságunk világnézetének formálásában.

A szöveget Hegedűs István szellemes, szép rajzai kísérik.

MÓRA KÖNYVKIADÓ

Az „Iránytű” sorozat készülő kötetei:

Szergej Ivanov: Az emlékezet labirintusa
Halák László: Tenni vagy nem tenni?
Takács Ferenc: Ép testben...
Varga Domokos: Családban élünk

A művek címe még nem végleges

MÓRA KÖNYVKIADÓ

Tizenhárom éven felülieknek

A kiadásért felel a Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó igazgatója
Felelős szerkesztő: Balassa Anna · Szaklektor: Dr. Ranschburg Jenő
Műszaki vezető: Gonda Pál · Képszerkesztő: Zigány Edit
Műszaki szerkesztő: Székely Ágnes
44 800 példány, 15 (A/5) ív, MSZ 5601–59
77.3410.66-12-2 Alföldi Nyomda, Debrecen
IF 2707 – e – 7779

10,– Ft

„Gyermekkoromban szerettem volna mélyebben érteni: mi van az emberben legbelül. Nem a szíve, mája, vérkeringése, nem az anatómiája és a fiziológiája érdekelt, hanem a szándéka, a vágyai, a gyűlölködése, a szeretete, a hajtóerői. Gyöngédségének és dühöngéseinek eredete, félelmeinek okai. Miért szeretik az egyik embert, s miért nem a másikat? Miért lesz az egyikből gonosztevő, a másikból meg hős? Miről álmodnak, miért tanulnak, miért boldogok, és miért boldogtalanok?

... Azoknak ajánlom a könyvet, akik a milyenek az emberek, a milyen legyek kérdéseken szívesen gondolkoznak, és bonyolódó emberkapcsolataikat – legalább valamennyire – érteni szeretnék."